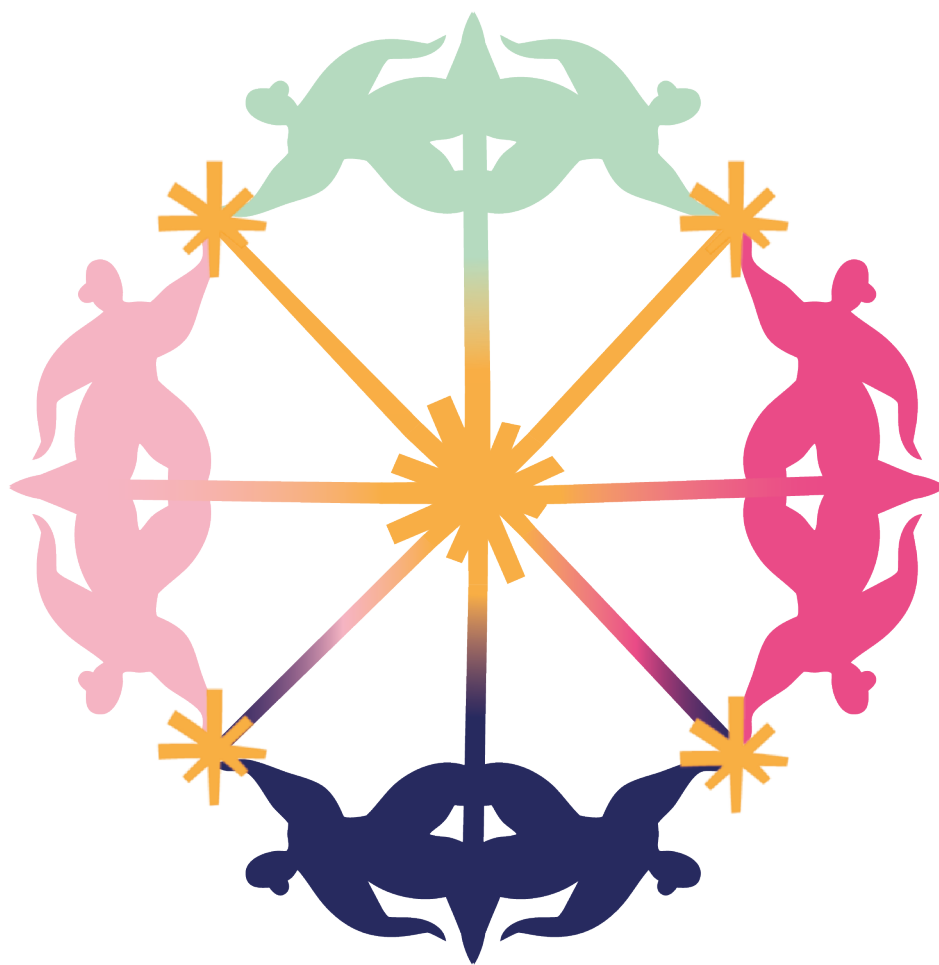


ESI savā ādā

kā sasniegt ķermeņatbrīvošanos caur mikroapmācību metodoloģiju jaunatnes darbā



BODY  LIBERATION



INFORMĀCIJA PAR IZDEVUMU

Virsraksts: Esi savā ādā: kā sasniegt ķermeņatbrīvošanos caur mikroapmācību metodoloģiju jaunatnes darbā

Autori: Aga Byrczek, Kamila Lenczewska, Ieva Miltiņa

Grafiskais Dizains: Arabella Sansegundo Mulero

Tulkojums latviešu valodā: Ieva Miltiņa

BRĪDINĀJUMS ! SENSITĪVS SATURS

Mūsu komunikācijā vārdu "resns" izmantojam kā neitrālu raksturojošu terminu bez mērķa kaunināt, aizskart vai citādi vērsties pret dažādu izmēru ķermeņiem. Normalizējot šo vārdu atņemam spēku tiem, kas to izmanto, lai sāpinātu citus.

Rokasgrāmata pievēršas svarīgiem, bet reizēm arī emocionāli sarežģītiem tematiem – ķermeņa izmēram, svaram, tēlam un mentālajai veselībai. Daži no šiem jautājumiem var raisīt spēcīgas emocijas vai būt satraucoši. Ja, lasot šo materiālu, sajūti diskomfortu vai trauksmi, aicinām parūpēties par savām vajadzībām. Vajadzības gadījumā meklē uzticamu atbalstu – sarunu ar draugu, psihologu vai citu profesionāli, kurš palīdzēs parūpēties par tavu labsajūtu.



Šis saturs sagatavots Eiropas Savienības Erasmus+ programmas finansētā projekta Microlearning for Body Liberation Nr.2024-1-LV02-KA210-YOU-000247374 ietvaros. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autoru personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras (JSPA) viedokli. Ne Eiropas Savienību, ne piešķirēju iestādi nevar saukt pie atbildības par tiem.



Satura rādītājs

- * **Ievads** 4
Par šo rokasgrāmatu 5
- * **1. Nodala:** 6 – 9
Iepazīšanās ar ķermeņatbrīvošanās kustību 6
Mērķgrupas 7
Sabiedrības normatīvu loma 8
Resnīšu izmēru kategorijas 9
- * **2. Nodala:** 10 – 15
Kā cīnoties pret svara stigmatu varam sasniegt brīvību visiem ķermeņiem 10
Aizspriedumi un izstumšana 10
Kaitīgi naratīvi un reprezentācijas trūkums 12
Jaunatnes darba perspektīva 14
- * **3. Nodala :** 16 – 35
Mūsu kopīgā vīzija: ko mēs vēlamies sasniegt un kā tur nokļūt 16
No apzināšanās uz rīcību 19
Mikroapmācību pieeja ķermeņatbrīvošanās veicināšanai 20
Iekļaujošas prakses ķermeņatbrīvošanās veicināšanai 28
Mikroaktīvisms 29
Iekļaujoša valoda: rīks pārmaiņām 30
Neformālās izglītības aktivitātes 30
- * **Terminu vārdnīca** 36 – 39
Terminu vārdnīca 36
- * **Saziņa un atsauksmes** 40

Levads

Pēdējo gadu laikā arvien plašāku atpazīstamību iegūst izpratne par ķermeņa svaru un izmēru kā sociāliem faktoriem, kas būtiski ietekmē gan jauniešu, gan pieaugušo labklājību un dzīves kvalitāti. Ja godīgi ieskatāmies sevī, lielākā daļa no mums spēj atsaukt atmiņā tos mirkļus, kuros jutāmies kaunināti par savu dabisko ķermeni. Šāda nepietiekamības sajūta nereti mudina mūs uz dziļāku pašrefleksiju, kurā atklājam, ka šie priekšstati par “pareizo” ķermeni nav mūsu pašu radīti – tos iegūstam un gadu gaitā internalizējam ārējās pasaules iespaidā.

Kā mēs, jaunatnes darbinieki, izglītotāji, aktīvisti vai vienkārši kritiski domājoši cilvēki, varam sākt šādus uzskatus šķetināt? Kā izprast to izcelsmi un palīdzēt veidot vidi, kurā ikviens var būt tuvāk savam autentiskajam “es” un labāk dzīvot sevi pieņemot pilnībā? Kā Body Liberation Network ietvarā radīts materiāls, šī rokasgrāmata ir pirmais solis šo jautājumu atbildēšanas virzienā. Mūsu pašu pieredze ar ķermeņatbrīvošanās kustību ir motivējusi mūs radīt rīkus un resursus, kas ne tikai balsta jaunatnes darbiniekus, bet arī palīdz veidot pamatus iekļaujošākam jaunatnes darbam un arī iekļaujošākai Eiropai. Mēs apzināti pievēršam uzmanību valodai, ko izmantojam šajā izdevumā. Mūsu mērķis ir attīstīt komunikāciju, kas ir cieņpilna, iekļaujoša un brīva no stigmatizējošiem



izteicieniem. Vārdu “resns” lietojam kā neitrālu, aprakstošu terminu – šādu pieeju esam pārņēmuši no kopienām visā pasaulē, kas to izmanto traumas mazināšanai un indivīdu iespējošanai. Savukārt, terminus “aptaukošanās” un “virssvars” izmantojam tikai atsaucoties uz oriģinālo tekstu pētījumos vai medicīniskos avotos, un izceļam to slīprakstā, lai skaidri norādītu uz kontekstu. Šis vārds bieži tiek saistīts ar nosodošu skatījumu uz ķermeni, kas veicina stigmatu, diskrimināciju un kaitīgus svāra samazināšanas mēģinājumus. To pavada arī maldīgs priekšstats, ka ķermeņa izmērs ir tikai individuāla atbildība un kaut kas viegli kontrolējams. Izmantojot valodu apzināti un ar cieņu, mēs ceram veicināt līdzcietīgu un pašapziņu rosinošu vidi it visiem ķermeņiem.

Par šo rokasgrāmatu

Šī rokasgrāmata ir Erasmus+ līdzfinansētā projekta “Microlearning for Body Liberation” pirmā daļa. Projekta ideja aizsākās digitālajā vidē, iedvesmojoties no sociālo tīklu aktivitātēm un mūsu ziņkāres par inovatīvām pieejām. Šī rokasgrāmata un tai pievienotie resursi ir veidoti ikvienam, kurš vēlas strādāt ar ķermeņatbrīvošanās un iekļaušanas tēmām Eiropas vai vietējā mērogā.

Materiāls ir paredzēts kā praktisks un iedvesmojošs rīks jaunatnes darbiniekiem, izglītotājiem, aktīvistiem un citiem interesentiem, kuri vēlas veidot iekļaujošāku praksi darbā ar jauniešiem. Tajā aicinām pievērsties tēmām, kas saistītas ar diskrimināciju ķermeņa formas un izmēra dēļ gan individuālā, gan sistēmiskā līmenī. Lai arī lielākā daļa satura koncentrējas uz ķermeņa svara, izmēru un formu iekļaušanu kā nozīmīgu priekšgājēju visu ķermeņu iekļaušanai, aicinām to lasīt caur savas pieredzes prizmu. Vai kāds tavas ārienes aspekts kādreiz ir radījis sajūtu, ka neatbilsti sabiedrības gaidām vai mediju veidotajiem priekšstatiem?

Nākamajās lappusēs atradīsi teorētisku pamatu un skaidrojumus, kas apliecina – pasaule var kļūt taisnīgāka un iekļaujošāka, ja sabiedrībā tiks pieņemti ķermeņatbrīvošanās principi. Iepazīsi, kas ir ķermeņatbrīvošanās (Body Liberation) un kā to iespējams izmantot jaunatnes darbā caur mikroapmācību, mikroaktīvisma un citām radošām metodēm gan klātienē, gan digitālajās vidēs.

Īpaši vēlamies izcelt pievienoto terminu vārdnīcu un neformālās izglītības metodes, kas būs ļoti noderīgas tiem, kuri šajā tēmā ir tikai iesācēji. Aicinām arī iepazīties ar projekta digitālo mediju kolekciju mūsu mājaslapā bodyliberation.eu un palīdzēt izplatīt izpratni par šīm tēmām, daloties ar saturu savos sociālo mediju tīklos. Kopīgiem spēkiem mēs varam veidot vidi, kurā visi ķermeņi ir saprasti, pieņemti un cienīti.

#BodyLiberationEU - mērķis, no kura iegūst visa sabiedrība!

1. Iepazīšanās ar ķermeņatbrīvošanās kustību

Izvēlēties piemērotu jēdzienu, kas raksturotu mūsu attiecības ar ķermeni, bija gan izaicinošs, gan transformējošs uzdevums. Kā aktīvistu grupa vēlējāmies apzināti pārkāpt šaurās robežas, ko nosaka koncentrēšanās vienīgi uz svara jautājumu, lai gan mūsu darbības saknes meklējamas darbā ar resnumfobijas mazināšanu. Meklējām terminu, kas būtu ietverošs, spētu uzrunāt plašu cilvēku loku un vienlaikus atspoguļotu pieredzi dzīvojot sistēmiskas apspiešanas apstākļos. Tādi apzīmējumi kā "ķermeņa pozitīvisms" vai "ķermeņa pieņemšana" šķita nepilnīgi. Pašmīlestība viena pati nespēj pasargāt cilvēkus no diskriminācijas un indivīdam uzliek atbildību mainīt pašam sevi, nevis dziļi iesakņotās sistēmiskās netaisnības. Bez atbilstošiem resursiem un atbalsta, pašmīlestība var kļūt par neefektīvu vai pat kaitīgu pieeju, kas pasliktina emocionālo pašsajūtu un garīgo veselību. Tāpēc termins "ķermeņatbrīvošanās" visprecīzāk iemieso mūsu iecerēto redzējumu. Tas ietver kā cīņu par cieņpilnu attieksmi visiem ķermeņiem, tā sistēmiskas izmaiņas, kas nepieciešamas, lai katrs cilvēks varētu pilnvērtīgi dzīvot savā ķermenī bez kauna vai baiļu ēnas.

Kas ir ķermeņatbrīvošanās

Mēs definējam ķermeņatbrīvošanās kustību kā brīvību no sociālām un politiskām apspiešanas sistēmām, kas noteiktus ķermeņus uzskata par vērtīgākiem, veselīgākiem un pievilcīgākiem nekā citus. Šī pieeja virza uzmanību no individuālās atbildības uz sistēmisko šķēršļu mazināšanu. Rakstniece un šīs jomas autore Krisija Kinga (Chrissy King) precīzi raksturo ķermeņatbrīvošanās būtību:

"Mēs izvēlamies ķermeņatbrīvošanos. Mēs izvēlamies brīvību. Brīvību no uzmācīgām domām par to, kā mainīt vai pielāgot savu ķermeni sabiedrības skaistuma standartiem. Brīvību no pastāvīgas vainas sajūtas un raizēm par katru kumosu, ko apēdam. Brīvību no gaidām – gan citu, gan mūsu pašu. Brīvību atteikties no diētu kultūras, toksiskas fitnesa kultūras un sistēmiskās apspiešanas, kas vēlas mūs visu laiku nostādīt cīņā pašiem ar sevi. Brīvību justies ērti savā ķermenī visās tā izpausmēs. Brīvību baudīt ēdienu un pilnībā piedzīvot mirkļus, kuros atrodamies. Brīvību pieņemt un patiesi iemīlēt to cilvēku, kas esam. Brīvību atcerēties, ka mūsu ķermenis ir tikai čaula, kas mums ļauj piedzīvot cilvēka pieredzi. Brīvību pētīt un pārstrādāt mūsu internalizēto resnumfobiju. Brīvību pieņemt lēmumus par savu ķermeni pašiem, brīvi no ārējiem spiediena un uzspiestām normām. Brīvību justies slikti par visu, ko vēlamies, un vienlaikus atcerēties, ka esam pelnījuši tādu pašu žēlastību, līdzietību un laipnību, ko sniedzam citiem. Brīvību atgūt savu laiku un savu ķermeni. Brīvību bez atvainošanās ieņemt tik daudz vietas, cik vien vēlamies.

— Chrissy King, The Body Liberation Project

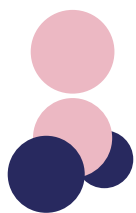
Šis citāts aicina mūs iztēloties pasauli, kur cilvēki var brīvi pastāvēt bez sabiedrības normu un gaidu uzspiestajiem ierobežojumiem. Lai arī daudzi ķermeņatbrīvošanās šķēršļi oficiāli vēl netiek atzīti par diskriminācijas iemeslu, tuvošanās šādu principu ieviešanai ikdienas aspektos mūs tuvina taisnīgākai un vienlīdzīgākai pasaulei.

Mērķgrupas

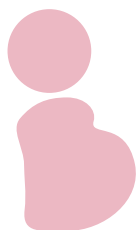
Mūsu darbā cenšamies apzināt un risināt to konkrēto grupu pieredzi, kuras ķermeņa un/vai izskata dēļ tiek atstumtas vai kauninātas nesamērīgi bieži:

Resnīši: cilvēki, kas dzīvo objektīvi lielākos ķermeņos (parasti definējami kā tie, kas valkā apģērbus plusizmēru kategorijā).

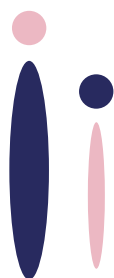
Cilvēki, kas sevi uzskata par resniem: sabiedrības standartu dēļ sevi uztver kā resnus, bet joprojām ietilpst standarta izmēru kategorijās. Lai gan viņi saskaras ar izaicinājumiem (t.sk. mentālās veselības), viņu pieredze atšķiras no tās, ko piedzīvo resni cilvēki.



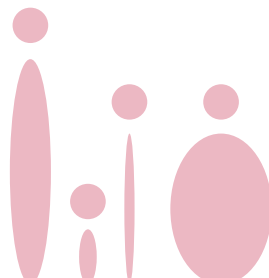
Cilvēki ar pundurismu: piedzīvo aizspriedumus sava auguma dēļ.



Grūtnieces un mātes pēc dzemdībām: piedzīvo sabiedrības gaidas un spriedzi par ķermeņa svaru un formām, tā atgriešanos iepriekšējā stāvoklī pēc dzemdībām.



Kvīri un transpersonas: saskaras ar nosodījumu savas dzimtes izpausmes vai citu izskata aspektu dēļ.



Cilvēki, kuru ķermeņi ļoti atšķiras no vidējā pieņemtā: tie, kas ir "pārāk gari", "pārāk īsi", "pārāk tievi" vai "pārāk resni".

Cilvēki, kas neiekļaujas pieņemtajos skaistuma standartos: tie, kas izskatās par jaunu, par bērnišķīgu, neatbilst ekspektācijām par dzimumam piederīgām izpausmēm.

Šis saraksts nav pilnīgs, jo daudzi cilvēki piedzīvo nevienlīdzīgu attieksmi sava ķermeņa dēļ. Svarīgi neaizmirst arī tādus aspektus kā vecums, plikgalvība vai pat apģērba izvēle - arī tie var būt daļa no cilvēka identitātes. Šādas atšķirības bieži vien šķir cilvēkus no šaurajiem skaistuma standartiem, radot risku ne tikai viņu pašapziņas trūkumam, bet arī apsmiešanai,

Sabiedrības normatīvu loma

Izpratni par
ķermeņiem
ļoti ietekmē
mainīgi
standarti.

Skaistumkopšanas industrija
tirgo produktus un procedūras no
ādas balināšanas krēmiem līdz matu
transplantācijām, solot maģisku transformāciju.
Šī industrija uztur pārliecību, ka dzīve jāatliek
līdz brīdim, kad būsīm tievāki, skaistāki vai citādi
pieņemamāki apkārtējai sabiedrībai.

Ķermeņatbrīvošanās kustība
un principi apstrīd šo naratīvu.
Mēs ticam, ka ikviens ir pelnījis
dzīvot pilnvērtīgi tieši šobrīd
esošajā ķermenī. Dzīve
nav jāiepauzē, dzenoties
pēc nesasniedzama ideāla.

Kā raksta Krisija Kinga:

*"Pastāvīga domāšana par ēdienu un
sportošanu bija ārkārtīgi nogurdinoša.
Galu galā sapratu: ja es kaut ko nemainīšu,
tad vienmēr būšu neapmierināta ar sevi
neatkarīgi no tā, cik tieva es būšu."*

Ķermeņatbrīvošanās ir par
prieka atgūšanu un dzīves
pilnvērtīgu piedzīvošanu šajā
brīdī. Izaicinot sabiedrības
normas, mēs radām telpu,
kurā ikviens var augt, dzīvot ar
pašcieņu un patiesi uzplaukt
savā autentiskajā būtībā.

Resnīšu izmēru kategorijas

Runājot par resnumu, mēs to saredzam divos veidos - kā izmērāmu ķermeņa īpašību (visbiežāk nosaka, balstoties uz apģērba izmēru), kā arī personīgu sajūtu, kas balstīta iepriekšējā pieredzē ar neiekļaušanos sabiedrības izmēru standartos. Abas ir pavisam īstas pieredzes ar taustāmām sekām. Un tomēr, objektīvi resnos ķermeņos dzīvojošie, atkarībā no sava lieluma, var piedzīvot vairāk sabiedrības nosodījuma un traumatizējošu situāciju.

Piemēram, mazāka plusizmēra apģērba iespējams atrast parastajos veikalos un tā valkātāji piedzīvo mērenākas ķermeņa kaunināšanas formas. Piemēram, saņemot izteikumu, ka "izskatītos labāk, ja zaudētu nedaudz svaru". Savukārt, lielāka izmēra cilvēki bieži saskaras ar grūtībām atrast vispār jēlkādu apģērba, saņem tiešu mobingu vai cita veida aizskaršanu publiskās vietās.

Lai arī kopumā ķermeņa atbrīvošanās ietvaros izvirās no dažādu ķermeņu marķēšanas, resnumaktīvistu aprindās nereti tiek izmantoti dažādu izmēru apzīmējumi. It īpaši tie palīdz organizējot aktivitātes, t.sk. pētījumus, cilvēkiem lielākos ķermeņos.

Mazliet resnie (*Small fat*):

parasti valkā apģērba izmērus līdz 46-48/50 (XL-XXL); bieži vien var iegādāties apģērba parastajos veikalos.

Vidēji resnie (*Mid-fat*):

parasti valkā apģērba izmērus 50-54 (XXL-3XL); ierobežota piekļuve plaši pieejamo zīmolu apģērbam, biežāk jāpaļaujas uz plusizmēra zīmoliem.

Superresnie (*Superfat*):

valkā apģērba izmērus 56-62 (4XL-5XL); pārsvarā iepērkas tiešsaistē, jo pat plusizmēra veikalos pieejamās iespējas ir ļoti ierobežotas.

Bezgalīgi resnie (*Infinifat*):

valkā apģērba izmērus no 64 un lielākus (6XL+); saskaras ar ļoti ierobežotu apģērba pieejamību un nepieciešams pasūtīt apģērba pēc individuāla izmēra.

Šo atšķirību validēšanai, ķermeņpozitīvās kopienās var tikt izmantoti sekojoši termini:

Ar šādas klasifikācijas palīdzību tiek sniegta iespēja pašidentificēties, kā arī tā atspoguļo privilēģijas, nevienlīdzīgās iespējas un dzīves pieredzes gan individuālā, gan sistēmiskā līmenī. Ļoti nozīmīgi gan atcerēties, ka ķermeņa izmēros un formās balstīta diskriminācija nav tikai par šiem vizuālajiem aspektiem.

2 Kā cīnoties pret svara stigmatu varam sasniegt brīvību visiem ķermeņiem?

Lai saprastu, kāpēc brīvība visiem ķermeņiem ir nozīmīgs ilgtermiņa mērķis, ir jāaplūko ķermeņa izmēros un formās balstītas diskriminācijas, ķermeņa kaunināšanas un svara stigmatas kaitīgā ietekme. Šeit tiks izcelti biežāk sastopamie izaicinājumi pieklūstamībā un iekļaušanas jautājumos, kā arī īsi analizēta ietekme uz fizisko un garīgo veselību. Savukārt, nodaļas noslēgumā īpaša uzmanība pievērsta tieši jaunatnes darba perspektīvai un izaicinājumiem. Pirms iepazīšanās ar nodaļas saturu ir nozīmīgi apzināties, ka atspoguļotie dati ir ģeogrāfiski specifiski un izmantoti kā tendences ilustrējoši piemēri, nevis Eiropas līmeņa statistikas definējums.

Plašākas problēmas, kas saistītas ar dažādu ķermeņu iekļaušanu, izriet no vairākiem sistēmiskiem trūkumiem. Lai arī darbs ar jaunatni bieži šķiet vairāk praktisks un tiešs, tomēr ir redzama nepieciešamība šīs problēmas risināt efektīvāk. Aktīvistu vidū bieži izmantojam tādus terminu kā apspiešana (oppression) - ilgstoša, nežēlīga un netaisnīga izturēšanās vai varas izmantošana pret konkrētu **sabiedrības grupu**¹. Ir skaidrs,

ka pastāv acīmredzamas netaisnības pret ķermeņiem, kas neatbilst noteiktiem standartiem - tās nereti ir ļoti nežēlīgas arī ja netiek atzītas oficiāli. Runājot par ķermeņa formām un izmēriem, mēs izmantojam arī konkrētus terminus, piemēram: vecuma diskriminācija / eidžisms (ageism), izskata diskriminācija / lukisms (lookism), izmēru diskriminācija / saizisms (sizeism), pārliecību kopums par to, ka veselība ir svarīgākais dzīves mērķis (healthism) un svara aizspriedumi jeb resnumfobija (weight bias, fatphobia). Par katru no šiem terminiem vairāk vari uzzināt lpp. 36, tomēr tie visi apzīmē savstarpēji saistītas diskriminācijas un aizspriedumu formas, kas balstītas uz ķermeņa aspektiem, piemēram, vecumu, izmēru, izskatu, veselību un svaru.

Nenoliedzami, šādu terminu skaidrojums norāda uz to, ka noteikta veida ķermeņi sabiedrībā tiek uzskatīti par vērtīgākiem nekā citi. Lai arī tālākajās rindkopās galvenā uzmanība tiks pievērsta svara aizspriedumiem un izmēru diskriminācijai, tomēr lasot aicinām paturēt prātā **interseksionalitāti**² - ķermeņa kaunināšana un diskriminācija notiek daudzos līdzīgos kontekstos, kas savstarpēji pārklājas.

Aizspriedumi un izstumšana

Ikdienā tos piedzīvo gan tie, kuru ķermeņi neatbilst "normām", gan arī "normatīvos" ķermeņos dzīvojošie, baidoties no atstumšanas un komentāriem šo iemeslu dēļ. Ar plaši izplatītiem naratīviem un vizuāliem tēliem tiek radīts priekšstats, ka noteikti ķermeņi ir vēlamāki, spējīgāki vai vērtīgāki, kamēr citi tiek stigmatizēti kā slinki, neveselīgi vai nepievilcīgi³. Šādi stereotipi, gan apzināti, gan neapzināti, veicina izslēgšanu izglītības sistēmā, darba vietās un sociālajā dzīvē. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem:

- Bērniem skolas vecumā ar virssvaru ir par 63% lielāka iespēja piedzīvot mobingu.
- 54% pieaugušo ar virssvaru ziņo par stigmatu, ko izjūt no kolēģiem.

¹ <https://www.merriam-webster.com/dictionary/oppression>

² Sociālo kategoriju un cilvēka identitātes aspektu savstarpējā pārklāšanās, kas veido unikālo cilvēka pieredzi un pieklūstamību iespējām dzīvē.

³ Aparicio-Martínez, P., Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jiménez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019).

Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177.

- 69% cilvēku ziņo par aizspriedumiem no veselības aprūpes speciālistiem⁴.

Lai arī atklāta kaunināšana, mobings un cita veida vardarbība ir izplatītas problēmas jauniešu vidū, attiecinot uz ķermeņa formu un izmēru tās bieži tiek ignorētas. Svāra aizspriedumus un stigmatu joprojām bieži uzskata par sociāli pieņemamu diskriminācijas formu⁵.

Šķēršļi veselības aprūpē

Vēl viena joma ar satraucošu diskriminācijas līmeni ir medicīnas nozare. Cilvēki lielākos ķermeņos bieži saņem zemākas kvalitātes medicīnisko aprūpi. Mediķu svāra aizspriedumu dēļ viņi biežāk tiek nepareizi diagnosticēti (tostarp, netiek atklāti ēšanas traucējumi) vai saņem nepietiekamu un novēlotu ārstēšanu. Statistika ārpus ES liecina, ka pat divas trešdaļas pacientu ar augstāku svāru ir pieredzējuši stigmatizāciju veselības aprūpes sistēmā⁶.

Neatkarīgi no ķermeņa formas vai izmēra, svāra stigma un ķermeņaunināšana apdraud veselību un aizkavē piekļuvi profilaktiskai medicīniskajai aprūpei visās vecuma grupās. Bailes, ka ārsts katru sūdzību saistīs ar svāru, mazina vēlmi meklēt **medicīnisko palīdzību**⁷, samazina fizisko aktivitāšu līmeni un pastiprina **kauna sajūtu par sportošanu sabiedriskās vietās**⁸. Ilgtermiņā tas var veicināt arī īsāku mūža garumu - gan dēļ ar stresu saistītām veselības problēmām, kas rodas no internalizēta kauna un trauksmes un **ķermeņaunināšanas dēļ**⁹, gan kavētas medicīniskās palīdzības dēļ.

Izaicinājumi izglītības vidē

Runājot par jauniešiem, īpaši svarīgi ir aplūkot mobinga un izstumšanas rādītājus izglītības iestādēs un vienaudžu vidū. Daudzi pētījumi norāda, ka skolēni ar virssvāru biežāk piedzīvo nevienlīdzīgu attieksmi. Vairākās valstīs veikts pētījums arī atklājis, ka mobings svāra vai ķermeņa izmēru dēļ ir viena no izplatītākajām **aizskaršanas formām skolās**¹⁰. Pat bērnudārznieki savos vienaudžos nereti saista lielāku ķermeņa izmēru ar **negatīviem stereotīpiem**¹¹. Šādus novērojumus veiktajos pētījumos ziņoja gan pusaudži, gan viņu vecāki un skolotāji¹². Kopumā, šāda apsmiešana un kaunināšana var novest pie sociālās izolācijas un pasliktināt **skolēnu mācību rezultātus**¹³. Pētījumi liecina, ka pusaudži ar virssvāru retāk tiek izvēlēti par draugiem un biežāk **piedzīvo izslēgšanu no vienaudžu loka**¹⁴. Šāda izolācija var kaitēt viņu attiecībām un apgrūtināt veiksmīgu virzīšanos mācību procesā. Daudzi skolēni ziņo, ka šāds mobings negatīvi ietekmē viņu sekmes un rada vēlmi izvairīties no skolas apmeklējuma, lai **nebūtu apsmiešana jāpiedzīvo**¹⁵.

⁴ World Health Organization. (2017). *Weight bias and obesity stigma: considerations for the WHO European Region* (No. WHO/EURO: 2017-5369-45134-64401). World Health Organization. Regional Office for Europe.

⁵ Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2003). *Psychosocial origins of obesity stigma: toward changing a powerful and pervasive bias*. *Obesity reviews*, 4(4), 213-227.

⁶ (Puhl et al., 2021)

⁷ Tomiyama, A. J. (2014). *Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model*. *Appetite*, 82, 8-15.

⁸ Vartanian, L. R., & Novak, S. A. (2011). *Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise*. *Obesity*, 19(4), 757-762.

⁹ Sutin, A. R., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2015). *Weight discrimination and risk of mortality*. *Psychological science*, 26(11), 1803-1811.

¹⁰ Puhl RM, Latner JD, O'Brien K, Luedicke J, Forhan M, Danielsdottir S. *Crossnational perspectives about weight based bullying in youth: nature, extent and remedies*. *Pediatr Obes*. 2015;11(4):241-250

¹¹ Spiel EC, Paxton SJ, Yager Z. *Weight attitudes in 3 to 5 year old children: age differences and cross sectional predictors*. *Body Image*. 2012;9(4):524-527
AND Su W, Di Santo A. *Preschool children's perceptions of overweight peers*. *J Early Child Res*. 2012;10(1):19-31

¹² Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). *Stigma experienced by children and adolescents with obesity*. *Pediatrics*, 140(6).

¹³ Quick VM, McWilliams R, Byrd Bredbenner C. *Fatty, fatty, two by four: weight teasing history and disturbed eating in young adult women*. *Am J Public Health*. 2013;103(3):508-515

¹⁴ Goldfield G, Moore C, Henderson K, Buchholz A, Obeid N, Flament M. *The relation between weight based teasing and psychological adjustment in adolescents*. *Paediatr Child Health*. 2010;15(5):283-288

¹⁵ Puhl RM, Leudick J. *Weightbased victimization among adolescents in the school setting: emotional reactions and coping behaviors*. *J Youth Adolesc*. 2012;41(1):27-40

Jaunieši ir īpaši ietekmējami ar kaitīgajiem medijos atspoguļotajiem naratīviem. Šāda aizspriedumu kultūra tiek uzturēta divējādi – ar vizuālajiem tēliem un valodu. Daudzas bērnu televīzijas pārraides un filmas nostiprina stereotipus, attēlojot tievos tēlus kā labestīgus un populārus, bet tēlus lielākos ķermeņus – kā ļaunus, **neveselīgus apsmiešanas objektus**¹⁶. Pētījumi norāda, ka 70% nesen publicēto bērnu filmu satur svaru stigmatizējošu saturu, lielākoties vēršoties pret tēliem ar **virssvaru**¹⁷. Arī jauniešiem paredzētās TV pārraides satur vairāk svaru stigmatizējošu materiālu nekā tās, kas domātas **vispārējai auditorijai**¹⁸. Turklāt, reklāmas pārmērīgi popularizē noteiktus skaistuma ideālus un šāda informācija bērniem ir visapkārt pieejama un redzama jau agrā vecumā.

Tikai nesen mediji un populārā kultūra sākuši kļūt atvērtāki dažādāku ķermeņu attēlošanai, tostarp

plusizmēra modeļiem, normatīvu ķermeņu standartu izaicināšanai, un vispārējai ķermeņa pozitīvisma kustībai. Taču šādi attēlojumi joprojām lielā mērā ir izņēmums. Tā kā pusaudži katru dienu vairākas stundas patērē medijos, šādiem negatīvajiem tēliem ir liela nozīmē viņu uztveres veidošanā, un tāpēc viņi arvien biežāk pauž svara aizspriedumus pret saviem vienaudžiem. Dažādu un reālistiski attēlotu

Kaitīgi naratīvi un reprezentācijas trūkums

Sekojoš uzskatam, ka daži ķermeņi ir vērtīgāki par citiem, informācija par

aptaukošanās epidēmiju, diētām un dažādām estētiskajām procedūrām (no nelielām līdz īpaši nopietnām)²¹ veido cilvēku priekšstatus par ķermeni kā kaut ko, kam nepārtraukti nepieciešami uzlabojumi. Saīdzinoši maz informācijas pieejams par tādiem konceptiem kā “Veselība visos izmēros” (**Health at Every Size**²²) un ķermeņa neitralitāte (body neutrality), kas veicina iespējas uz autentisku un cilvēcīgu dzīvi visiem ķermeņiem.

Pieklūstamības un pieejamības izaicinājumi

Papildus kaitējošām attieksmēm, cilvēki dažādākajos ķermeņu izmēros saskaras arī ar šķēršļiem fiziskajā telpā un ikdienas patēriņa preču nepieejamību. Visbiežāk tas izpaužas kā nepiemērots aprīkojums, piemēram – sēdvietu izmērs un izturība, medicīnas ierīču un labierīcību izmēri, kā arī ierobežotas apģērba izvēles iespējas izmēru, dizaina vai pieejamības trūkuma dēļ. Standartizētie risinājumi nav spējuši pielāgoties dažādu ķermeņu vajadzībām, un ikdienā sastopoties ar šādiem praktiskiem trūkumiem, tiek ne tikai radīti šķēršļi līdzdalībai sabiedriskajā dzīvē, bet arī tiek kavēta piederības sajūta cieņpilnai līdzaspastāvēšanai.

¹⁶ Robinson T, Callister M, Jankoski T. Portrayal of body weight on children's television sitcoms: a content analysis. *Body Image*. 2008;5(2):141–151

¹⁷ Throop EM, Skinner AC, Perrin AJ, Steiner MJ, Odulana A, Perrin EM. Pass the popcorn: “obesogenic” behaviors and stigma in children's movies. *Obesity (Silver Spring)*. 2014;22(7):1694–1700

¹⁸ Eisenberg ME, CarlsonMcGuire A, Gollust SE, NeumarkSztainer D. A content analysis of weight stigmatization in popular television programming for adolescents. *Int J Eat Disord*. 2015;48(6):759–766

¹⁹ Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Stigma experienced by children and adolescents with obesity. *Pediatrics*, 140(6).

²⁰ Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2013). Perceived weight discrimination and obesity. *PLoS one*, 8(7), e70048.

²¹ Due to limited space in this manual we will not discuss this in much detail, but many body liberation and fat activists broadly expose the ways how such narratives feed the harmful bias and discrimination.

²² <https://asdah.org/haes/>

Dzimumu nelīdztiesība

Nevienlīdzīga attieksme ķermeņa izmēra un svara dēļ ir jāapzinās arī kā izaicinājums dzimumu līdztiesībai. Sievietēm, īpaši lielākos ķermeņos, salīdzinājumā ar vīriešiem ir krietni augstāks sabiedrības spiediens attiecībā uz viņu ķermeņa izmēru. Resnas sievietes piedzīvo skarbākus resnumaizspriedumus un nevienlīdzīgu vai nievājošu attieksmi. Piemēram, virknē pētījumu augstskolas vecuma sievietes ar īpaši augstāku ķermeņa masas indeksu (KMI) bija partnerattiecībās uz pusi retāk, nekā tās ar svaru, kas daudz zemāks par vidējo. Vīriešu svaram bija ļoti maza ietekme uz viņu iespējām veidot attiecības²³. Veicot pētījumu lielās ASV datu kopās, salīdzinot ar vīriešiem, sievietēm ar virssvaru bija 16 reizes lielāka iespēja piedzīvot ķermeņa izmēros un formās balstītu diskrimināciju darbā pieņemšanas procesā²⁴ un tās saņēma mazāku algu, ja tika pieņemtas²⁵. Šie ir tikai daži no daudziem piemēriem. Kopumā, ķermeņa svara un izmēru diskriminācija ir jārisina, lai sasniegtu dzimumu vienlīdzību.

Iespaidi uz mentālo veselību un līdzdalību

Iepriekš aprakstīto aspektu ietekme skaidri apliecina, ka sistēmiskas problēmas spēcīgi ietekmē cilvēku dzīves. Pastāvīgi piedzīvojot šādas situācijas, šādu situāciju negatīvā ietekme var būt graujoša cilvēka labsajūtai. Šeit svarīgi izprast jēdzienu internalizācija - procesu, kurā indivīds par patiesām pieņem sabiedrības vērtības, normas un standartus²⁶. Piedzīvojot pastāvīgu ķermeņa kaunināšanu, diskrimināciju un aizspriedumus, cilvēks šos uzskatus sāk attiecināt ne tikai uz citiem, bet īpaši pats uz sevi. Tas veicina zemu pašvērtējumu, negatīvu ķermeņa paštēlu un citus ilgstošus garīgās un fiziskās veselības traucējumus.

Piemēram, jaunieši, kur piedzīvojuši mobingu par savu svaru, biežāk piedzīvo depresiju, trauksmi, zemu pašvērtējumu, negatīvu ķermeņa tēlu un atkarības no dažādām vielām. Turklāt, šādu jauniešu vidū domas par pašnāvību ir divreiz biežāk sastopamas nekā starp tiem, kas to nav piedzīvojuši. Svara stigma var traucēt arī ēšanas uzvedībai,

veicinot ēšanas traucējumus, emocionālo ēšanu un pievēršanos neveselīgām diētām²⁷. Tā var padarīt fiziskās aktivitātes mazāk patīkamas un likt izvairīties no, piemēram, sporta nodarbībām vai sporta spēlēm, jo tieši šajās vietās jaunieši ar virssvaru bieži piedzīvo mobingu²⁸.

Kopumā šīs savstarpēji saistītās problēmas ietekmē to, kā jaunieši dzīvo savu dzīvi, nereti liedzot viņiem pilnvērtīgu līdzdalību sabiedrībā. Tās var radīt atsvešināšanos no savas patiesās identitātes, ierobežot radošumu un mazināt sava ķermeņa autonomiju. Rezultātā jaunieši var izvairīties no aktivitātēm, kur pastāv iespēja, ka viņu ķermenis tiks publiski vērtēts vai kaunināts. Piemēram, publiskās uzstāšanās, priekšnesumi, komandas aktivitātes vai dažādu attiecību veidošana. Pašizpausmes iespēju trūkums var ietekmēt emocionālo attīstību un pat aizkavēt svarīgu sociālo prasmju veidošanos. Tā kā darbs ar jaunatni īpaši ir vērsts uz jauniešu līdzdalības veicināšanu, visi šie aspekti ir jāpatur prātā un jāņem vērā organizējot aktivitātes.

²³ Lee, C. (2011). *Body mass index and body image dysfunction as predictors of women's perceived romantic relationship quality*.

²⁴ Roehling, M. V., Roehling, P. V., & Pichler, S. (2007). *The relationship between body weight and perceived weight-related employment discrimination: The role of sex and race*. *Journal of Vocational Behavior*, 71(2), 300-318.

²⁵ Fikkan, J. L., & Rothblum, E. D. (2012). *Is fat a feminist issue? Exploring the gendered nature of weight bias*. *Sex Roles*, 66, 575-592.

²⁶ <https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/internalization>

²⁷ Vartanian, L. R., & Porter, A. M. (2016). *Weight stigma and eating behavior: A review of the literature*. *Appetite*, 102, 3-14.

²⁸ Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). *Stigma experienced by children and adolescents with obesity*. *Pediatrics*, 140(6).

Jaunatnes darba perspektīva

Darbs ar jaunatni sniedz milzīgu potenciālu viņu atbalstam veidos, kas liek viņiem justies novērtētiem - attīstot prasmes, rosinot iedvesmu un veidojot piederības sajūtu. Tie no mums, kas darbojas šajā jomā, ar aizrautību cenšas uzlabot jauniešu dzīves kvalitāti. Un tomēr vēl daudz kas ir jāapgūst, jāizmirst un jāizvērtē - gan sistēmiskā, gan individuālā griezumā. Daudzu gadu darbā ar jaunatni esam identificējuši sekojošs izaicinājumus, kas saistīti ar dažādu ķermeņu iekļaušanu.

1

Metodisko rīku un iekļaujošu prakšu trūkums

Runājot par tēmām un risinot jautājumus, kas saistīti ar individuālu pieredzi savā ķermenī, ir nepieciešama īpaša iekļaušana un ieklausīšanās. Šobrīd trūkst ne tikai metodisko rīku, lai varētu par šiem jautājumiem izglītot, bet arī daļa no esošajām praksēm nav piemērotas visiem ķermeņiem. Biežs piemērs ir tas, ka daudzas iepazīšanās un uzmunrinošās aktivitātes ietver pietupienus, lēcienus un citas darbības, kas ne vienmēr ir iespējamas vai komfortablas visiem dalībniekiem. Jaunatnes darbinieki ne vienmēr šo ņem vērā vai pārrunā ar jauniešiem viņu mazāk acīmredzamās ķermeņa vajadzības.

3

Ķermeņneitrālu attieksmju un valodas trūkums

Šis aspekts ir personiskāks un prasa jaunatnes darbinieku individuālu iesaisti un darbu ar sevi.

Katrs cilvēks nes līdzi savus uzskatus un izpratni par pasauli, kurā dzīvojam. Šobrīd, ar ierobežotām zināšanām par šīm tēmām, jaunatnes darbinieki dažkārt netīši var paši turpināt virkni stereotipu. Komentāri par ķermeņa izmēru, formu vai svaru ir visbiežāk neapzināti, bet ļoti izplatīti. Iekļaujošas valodas prakses un empātijas trūkums pret dažādām ķermeniskajām pieredzēm labākajā gadījumā var būt neiejūtīgs, bet sliktākajā - kaitīgs.

2

Piekļūstamības trūkums

Sarunās par iekļaušanu bieža tēma ir piekļūstamība un to parasti piemin ierobežotas mobilitātes kontekstā. Joprojām daudzas fiziskās telpas nav piemērotas lielākiem ķermeņiem - mēbeles mēdz būt šauras, nedrošas un uz augšējiem stāviem iespējams nokļūt tikai pa kāpnēm. Lai risinātu šīs problēmas, nepieciešama paplašināt izpratni un pārdomāt telpas dizainu plānojot jaunatnes darba norises vietas, lai vide ir patiesi iekļaujoša un visi ķermeņi tur jūtas gaidīti.

4

Paraugtēlu trūkums

Viens no vērtīgākajiem jaunatnes darba uzdevumiem ir spēja iedvesmot un sniegt jauniešiem paraugtēlus, kam līdzināties. Diemžēl, jaunatnes darbā iesaistītie ne vienmēr spēj pieņemt visus ķermeņus (gan savus, gan apkārtējo) to pilnā skaistumā un daudzveidībā. Šādās situācijās palaižam garām iespēju izaicināt pastāvošos aizspriedumus un radīt pozitīvu ietekmi uz jauniešiem.

Šķēršļi darbā ar ķermeņatbrīvošanās tēmām

Sarunas par ķermeni var rasties dažādākajos kontekstos, un, ļoti iespējams, tu jau esi ar tām saskāries. Ne tikai diskusijās par ķermeņa tēlu un ķermeņa apzināšanos, bet arī tēmās, kas saistītas ar mobingu un aizskaršanu, dažādu ķermeņu iekļaušanu (resnie, kvīri, cilvēki ar mobilitātes ierobežojumiem u.c.), mediju pratību vai kritisko domāšanu.

Un tomēr, sarunas par ķermeņa svaru un izmēru bieži vien nav pieņemamas tieši sabiedrībā valdošās stigmas dēļ. Izņemot situācijas, kad ķermenis un tā izskats tiek kritizēts vai apspriests medicīniskā kontekstā. Šī ir arī ļoti personiska un jūtīga tēma, kas var radīt spriedzi īpaši laikā, kad pašapziņa un vērtību sistēma vēl nav pilnībā izveidojusies, kā tas bieži ir raksturīgs jauniešu vecumā.

Blakus atradīsi vairākas nepilnības un šķēršļus, ar kuriem iespējams saskarties, strādājot ar ķermeņatbrīvošanas tēmām jaunatnes darbā. Šādus sensitīvus aspektus jāņem vērā, izstrādājot uz cilvēku centrētu pieredzi un veidojot saturu izglītības kontekstā. Alternatīvi, šie punkti var kalpot kā vadlīnijas un sākumpunkts jauniešu atbalstam paredzētu praktisku risinājumu izstrādei.

Mūsu pieredze dzīves sākumā tieši iespaido visu tās turpmāko norisi - gan fizisko veselību, gan piederības sajūtu, kā arī spēju pilnvērtīgi realizēt savu radošo potenciālu. Tāpēc ir viegli saprast, cik svarīgi ir strādāt pie tādas pasaules veidošanas, kur katrs cilvēks (un īpaši jaunieši) var justies brīvi un ērti savā ķermenī, neatkarīgi no tā raksturlielumiem. Mēs ceram, ka šis īsais ieskats ir palīdzējis labāk izprast, kāpēc darbs pie ķermeņatbrīvošanās ir tik būtisks. Šī informācija, iespējams, noderēs gan aizstāvēt šo jautājumu savās kopienās, gan plānojot nākotnes aktivitātes.

1. Izpratnes trūkums par sistēmiskām problēmām un pastāvošajiem aizspriedumiem. Jaunieši var neapzināties plašākus sabiedrības spēkus, kas vainojami ķermeņkaunināšanā, to ierobežošanā un kontrolēšanā, kā arī to, kā šādi naratīvi ietekmē viņu pašu uztveri par sevi.

2. Emocionālās un fiziskās nedrošības sajūta. Pat ja jaunatnes darbinieki cenšas radīt drošu vidi, jaunieši ne vienmēr jutīsies gatavi atklāt sevi pilnībā, jo iepriekš var būt tikuši atraidīti vai arī sabiedrībā valda dziļi aizspriedumi. Dažas tēmas vai aktivitātes var šķist īpaši nedrošas un izcelt nepilnvērtības sajūtu par sava ķermeņa izskatu vai spējām.

3. Neticība pārmaiņām. Esošās sistēmas un stereotipi var šķist tik spēcīgi, ka jauniešiem var šķist bezjēdzīgi kaut ko teikt, jo nekas nemainīsies. Tāpēc viņi izvēlas klusēt.

4. Rīku un valodas trūkums, lai runātu par tēmām, kas saistītas ar ķermeni. Bez piemērota vārdu krājuma vai pieredzes, kā paust pozitīvas un negatīvas ķermeniskās pieredzes, jauniešiem var būt grūti izstāstīt savas sajūtas vai runāt par piedzīvoto stigmatu.

5. Grūtības apstrīdēt dominējošos uzskatus. Iestāties pret vairākuma viedokli vai izaicināt iesakņojušos stereotipus var šķist biedējoši un prasa drosmi, kādas jauniešiem var vēl nebūt.

6. ...vai arī tas var būt komplicēts šo punktu apvienojums.

3 Mūsu kopīgā vīzija

ko mēs vēlamies sasniegt un kā tur nokļūt

VĒLAMIES VEICINĀT
PASAULI, KURĀ:

Neviens netiek
vērtēts pēc sava
ķermeņa izmēra,
formas, spējām
vai izskata.

Ikviens tiek
pamanīts, iekļauts
un novērtēts.

Cilvēki var augt un
novecot, sasniedzot
pilnu savu potenciālu
bez diskriminācijas.

Sabiedrība nodrošina
vienlīdzīgas iespējas visās
dzīves jomās - izglītībā,
publiskajā telpā, karjerā,
veselības aprūpē un attiecībās.

Ķermeņatbrīvošanās kustības
centrālais vēstījums ir par
to, ka taisnīgāka pasaule ir
iespējama. Tajā nevienam nav
jākaunas vai jābūt izstumtam
sava ķermeņa izskata, kustību
vai cita esības aspekta dēļ.
Šajā sadaļā iezīmējam vīziju,
kas ir mūsu darba pamatā un
darbības, kuras vēlamies veikt
tās sasniegšanai.

Mēs redzam nākotni, kurā visi
ķermeņi var dzīvot **brīvu un
priecīgu dzīvi, bez kauna.**

Tā nav tikai sapņu pasaule, bet gan virziens,
kurā doties soli pa solim - ar nodomu un rūpību.
Lai šo vīziju pārvērstu realitātē, mēs
fokusējamies uz trim savstarpēji
saistītiem darbības mērķiem:

1. Izglītot, aizstāvēt un veicināt iekļaušanu
2. Iespējot un iedvesmot individuus, sniegt tiem rīkus pilnvērtīgākai dzīvei
3. Izaicināt un mainīt pastāvošās sistēmas

Lai šo vīziju realizētu, mēs fokusējamies uz **trim** savstarpēji **saistītiem darbības mērķiem**:

Izglīt, aizstāvēt un veicināt iekļaušanu

- Jaunatnes darbinieki un pedagogi attīsta apziņu par saviem aizspriedumiem un izstrādā rīkus, lai izaicinātu svāra stigmatu, resnumfobiju un ķermeņu izmērā vai svārā balstītu diskrimināciju.
- Visiem ķermeņu izmēriem iekļaujošas prakse kļūst par normu jaunatnes darbā, izglītībā un kultūras vidē.
- Sabiedrība sāk apstrīdēt kaitīgos skaistuma ideālus un mītus par to, ko dažādi ķermeņi spēj vai nespēj.

1

Iespējot un iedvesmot indivīdus, sniegt tiem rīkus pilnvērtīgākai dzīvei

- Visu tipu ķermeņi tiek atbalstīti, veidojot pašpārliecību un sevis pieņemšanas kultūru.
 - Visdažādākajiem ķermeņiem ir pieejams patīkams un piemērots apģērbs.
- Veselības aprūpe, darba vietas un publiskās telpas tiek veidotas iekļaujošas un pieejamas visiem.
- Sociālās un romantiskās iespējas netiek ierobežotas ķermeņa izskata vai izmēru dēļ.

2

3

Izaicināt un mainīt pastāvošās sistēmas

- Samazinās sistēmiski aizspriedumi, kas dažus ķermeņus uzskata par vērtīgākiem nekā citus.
- Aktīvi tiek risināta diskriminācija medijos, veselības aprūpē, nodarbinātībā un izglītībā.
- Visu ķermeņu reprezentācija tiek uzstādīta par prioritāti, nodrošinot redzamību, cieņu un piederību.
- Pilsētas, kopienas un pakalpojumi kļūst pieejami un viesmīlīgi ikvienam.



Vienlīdzīgu attieksmi -
visās dzīves jomās, pret
visiem ķermeņiem.

Visā, ko darām, mēs tiecamies uz:

**Piedzīvotās un
ķermeniskās pieredzes
validēšanu** - nodrošinot,
ka cilvēki jūtas sadzirdēti,
ieraudzīti un cienīti.

Kopā mēs ne tikai iztēlojamies
pārmaiņas - mēs tās radām.
Mēs veidojam pasauli, kurā visi
ķermeņi tiek **cienīti, ir iekļauti
un var pastāvēt brīvi** bez
kauna, atvainošanās vai
nepamatotiem ierobežojumiem.

**Šķēršļu mazināšanu
sabiedrībā** - īpaši to, kas
liedz cilvēkiem pilnvērtī-
gi piedalīties dzīvē viņu
izskata vai kustību dēļ.

No apzināšanās uz rīcību

Svara stigmatas un ar ķermeņa īpašībām saistītas diskriminācijas iemeslu un to ietekmes saprašana ir tikai daļa no nepieciešamajām darbībām ceļā uz ķermeņatbrīvošanos. Izpratne ir būtiska, taču tieši tas, ko ar šo izpratni darām ir sākums pārmaiņām sistēmās un cilvēku dzīvēs. Šī nodaļa ir veltīta tam, lai izpētītu veidus, kā šādi soļi varētu izskatīties.

Svarīgi apzināties, ka ceļš uz ķermeņatbrīvošanos nav lineārs. Nav viena universāla risinājuma, bet esošie ir jāpielāgo dažādām kultūrām, valodām un individuāliem dzīvesstāstiem. Visbeidzot,

mēs piedāvājam no stingriem noteikumiem brīvu rīku kopumu, kas veidots kā ieviešanai gatavs ideju un metožu komplekts. Tas sagatavots ar mērķi izmēģināt, pārbaudīt un līdz ar to arī augt.

Sākumā iepazīstināsim ar **mikroapmācību konceptu** – inovatīvu un jauniešiem draudzīgu veidu, kā veicināt izpratni un mācīšanos ar saturu, kas tiek pasniegts īsos un viegli uztveramos formātos. Pēc tam aplūkosim **iekļaujošu praksi piemērus** un to, kā tos var integrēt darbā ar jaunatni, lai atbalstītu cilvēkus ar visdažādākajiem ķermeņiem. Tad iepazīstināsim ar **mikroaktīvisma konceptu**, lai atspoguļotu kā nelielas darbības ikdienā var radīt jēgpilnu ietekmi. Turpinājumā būs arī nodaļa par **iekļaujošu valodu**, sniedzot ieskatu tajā, kā apzinātāk izmantot vārdus kā spēcīgu rīku pārmaiņu rosināšanai. Visbeidzot, esam sagatavojuši arī **neformālās izglītības metodes**, kas aicina uz dziļāku refleksiju, iejušanos savā ķermenī un dialogu par ķermeņatbrīvošanos kā vienotu mērķi.

Šī nodaļa ir mūsu ieguldījums pasaules veidošanā, kurā visi ķermeņi ir laipni gaidīti, pieņemti un var pastāvēt brīvi.

Mikroapmācību pieeja ķermeņa atbrīvošanās veicināšanai

Kas ir mikromācīšanās/ mikroapmācības?

Mikromācīšanās/mikroapmācības attiecas uz īsiem, koncentrētiem informācijas blokiem, kas izstrādāti konkrēta mācīšanās rezultāta sasniegšanai.

Galvenie mikromācīšanās raksturlielumi:

- Notiek galvenokārt tiešsaistē;
- Pielāgota mūsdienīgiem mācību dalībniekiem un viņu gaidām;
- Pašu vadīta un viegli pieejama jebkurā laikā;
- Saturu izstrādā, lai sasniegtu konkrētu mācīšanās rezultātu vai mērķi;
- Īsa: ilgums nav stingri noteikts un ir atkarīgs no mācību mērķa, taču parasti mikroapmācību saturs aizņem 1–10 minūtes vienā piegājienā;
- Tiek izmantota, lai novērstu kognitīvo pārslodzi;
- saturs tiek optimizēts mobilajām ierīcēm, lai atbalstītu mācīšanos kustībā;
- Saturs ļoti vizuāls un vienkāršots.

Mikroapmācību metodoloģija radās korporatīvajā vidē un plašākā sabiedrībā ienāca 2000.-ajos gados. Organizācijas atpazīna šīs pieejas potenciālu zināšanu noturības veicināšanā un darbinieku iesaistei apmācību programmās. Tā atbild uz izglītojamo vajadzībām - mūsdienās koncentrēšanās spēja ir īsāka nekā jebkad agrāk. Tāpēc mikroapmācības nodrošina atbilstošu, viegli pieejamu saturu konsekventā un saistošā formātā.

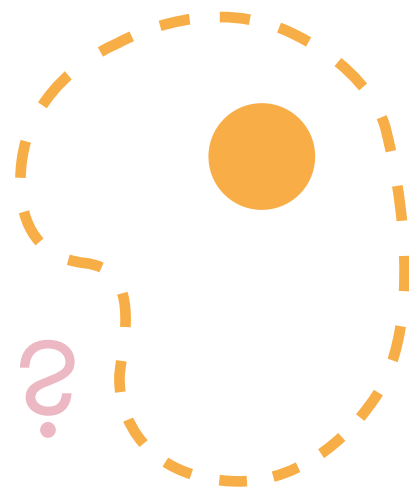
Viens no šādas pieejas galvenajiem aspektiem ir satura patērēšanas veids, kas to pozicionē starp formālo, neformālo un mūžizglītību. Satura veidotājs izstrādā saturu ar konkrētiem mērķiem un skaidriem mācīšanās rezultātiem, kas ir raksturīgi gan formālajai, gan neformālajai izglītībai. Tajā pašā laikā, saturu var patērēt nejauši un mācīšanās var būt "gadījuma rakstura", kas raksturīgi mūžizglītībai.

Mikromācīšanās piemēri:

- Īsi video
- Infografikas un ilustrācijas
- Anketas
- Interaktīvas pamācības
- Interaktīvi resursi
- Tiešsaistes mini-kursi
- Spēļošanas aktivitātes
- Kontrolsaraksti
- Podkāsti
- Viktorīnas un spēles

Darbībā balstītas mikromācīšanās (šāda pieeja mudina mācīties gribētājus reflektēt un aktīvi iesaistīties saturā, izstrādājot savu plānu prasmju attīstīšanai, nevis pasīvi patērēt informāciju).

Kādēļ izmantot mikromācīšanos jaunatnes darbā?



1

Atrašanās tur, kur ir jaunieši

Jaunieši lielu daļu sava laika pavada sociālo mediju platformās mobilajās ierīcēs. Mikroapmācības ļauj jaunatnes darbiniekiem satikt viņus to ierastajās digitālajās telpās, izmantojot platformas kā Instagram, TikTok vai YouTube, lai efektīvi dalītos ar izglītojošu saturu.

2

Pielāgošanās mūsdienu mācīšanās vajadzībām

Izglītojamie mūsdienās dod priekšroku īsam, saistošam saturam, kuru viegli iekļaut viņu straujajā dzīves ritmā. Mikroapmācības atbilst šādai vajadzībai un sniedz īsas, iedarbīgas zināšanas. Tās ir viegli uztvert un paturēt prātā, padarot mācīšanos atbilstošāku mūsdienu jauniešiem.

3

Mācīšanās procesa pieejamības un elastīguma veicināšana

Mikroapmācību saturs ir draudzīgs mobilajām ierīcēm un pieejams jebkurā laikā un vietā. Šī elastība nodrošina, ka jaunieši var iesaistīties izglītojošajā materiālā sev ērtā laikā, pārvarot tādus šķēršļus kā atrašanās vieta, laiks vai tehniskie ierobežojumi.

4

Intereses un izpratnes veicināšana

Jaunieši nereti neapzinās, ka viņiem trūkst zināšanu vai prasmju noteiktās jomās. To dēvē par neapzināto nekompetenci, kas ir pirmais solis četru kompetences līmeņu modelī. Lai zināšanas sāktu attīstīt, vispirms jāveicina izpratne. Piemēram, jaunietis nevar attīstīt spēju piedalīties mācību mobilitātes programmā, ja nezina, ka šādas iespējas pastāv. Mikroapmācības ir efektīvs rīks izpratnes veicināšanai par līdz šim maz zināmām tēmām un sociālajiem jautājumiem kā ķermeņatbrīvošanās.

5

Mācību procesa uzlabošana

Mikromācīšanās novērš kognitīvo pārslodzi, koncentrējoties uz vienu jēdzienu vai prasmī vienlaikus. Šī strukturētā pieeja padara mācīšanos efektīvāku, palīdzot jauniešiem labāk atcerēties informāciju un to pielietot reālās dzīves situācijās.

6

Saderība ar mācību mobilitātēm

Darbs ar jaunatni bieži ietver mobilitātes - apmaiņas programmas, darbnīcas vai izbraukuma aktivitātes. Mikromācīšanās šādā procesā ir noderīga, piedāvājot pārnēsājamu un pielāgojamu saturu izmantošanai ceļā esot un nodrošinot jauniešu mācīšanās procesa nepārtrauktību.

ČETRI KOMPETENCES LĪMEŅI

Neapzināta

KOMPETENCE

Prasmes izmantošana
kļūst automātiska.



Apzināta

KOMPETENCE

Tu spēj izmantot
prasmi, taču tam
nepieciešamas pūles.



Apzināta

NEKOMPETENCE

Tu apzinies prasmes
esamību, bet vēl neesi
tajā prasmīgs



Neapzināta

NEKOMPETENCE

Tu neesi informēts
par prasmi un savu
neprasmi to izmantot.



Mikroapmācību metodoloģijas piemērs priekš ķermeņatbrīvošanās veicināšanas

Mikroapmācības ir daudzpusīga izglītības pieeja, ko var un vajag pielāgot konkrētam kontekstam, mērķiem un cilvēkiem, kuriem tā ir domāta. Tāpat kā mēs neizmantojam vienādas metodes jauna darbinieka apmācīšanā un neformālajā izglītībā, arī pielietojot mikroapmācības ķermeņatbrīvošanās kontekstā tas ir jāveic ar skaidru nodomu un mērķi.

Ķermeņatbrīvošanās metode ar mikroapmācību elementiem sniedz pamatu, kas palīdz labāk izplānot izglītojošas aktivitātes un izvēlēties piemērotākos rīkus konkrētu mērķu sasniegšanai **gan darbā ar jauniešiem,**

gan ar jaunatnes darbiniekiem. Ir svarīgi atcerēties, ka šī metode nav universāls risinājums visām ķermeņa tēla problēmām jauniešu mērķauditorijā. Tā drīzāk ir būtisks piemērs metodoloģijai, kas var ievērojami palīdzēt veicināt visu ķermeņu pieņemšanu sabiedrībā.

Mūsu piemērs balstās uz izvirzītiem **mērķiem**, katrs no tiem atbilst konkrētam uzdevumam. To strukturējam kā paraugu komunikācijas kampaņas plānošanas dokumentam, kurā dažādi praktiskie rīki un papildu piezīmes veido iespaidu par efektīviem un viegli pielāgojamiem risinājumiem izglītojošam saturam.

Šīs mikroapmācību kampaņas mērķa grupas ir šādas:

1 **Jaunatnes darbinieki un izglītotāji**
tajā skaitā organizācijas, kuras viņi pārstāv, un cilvēki, kuri galvenokārt strādā iekļaušanas, garīgās veselības, ķermeņa tēla un pieņemšanas jomā, pat tad, ja viņu darbs sniedzas ārpus šīm tēmām.

2 **Eiropas jaunatne**
visi jaunie cilvēki vecumā no 13 līdz 30 gadiem. Galvenais mērķis šajā grupā - izpratnes veicināšana par ķermeņatbrīvošanos un nepieciešamību vērsties pret ķermeņa kaunināšanu.

MĒRKĪS 1: Veicināt izpratni par ķermeņa atbrīvošanu un tās aktualitāti sabiedrībā

Mērķa grupa: jaunatnes darbinieki un jaunieši

Mācību uzdevumi:

- Izprast ķermeņa atbrīvošanas terminu un tā būtību
- Apzināties, kuras sabiedrības grupas cieš no estētiskās vardarbības un ķermeņa kaunināšanas
- Noskaidrot, ar kādiem izaicinājumiem jaunieši saskaras saistībā ar ķermeņa tēlu.
- Saprast, kādas sekas rada ķermeņa kaunināšana un diskriminācija, kas balstās ķermeņa izmērā vai formās.
- Iepazīties ar svarīgiem jēdzieniem, kas saistīti ar ķermeņa atbrīvošanu un svara stigmatu.
- Iepazīt ķermeņa atbrīvošanas principus kā iespējamu risinājumu.
- Apgūt iekļaujošu valodu un tās nozīmi veicinot visu ķermeņa atbrīvošanu.
- Kļūt apzinīgākiem par svara stigmatas ietekmi uz jauniešiem.
- Apgūt iekļaujošu valodu un tās nozīmi veicinot visu ķermeņa atbrīvošanu.

Ieteikumi mikroapmācību saturam:

1 Īsi video:

1–2 minūšu gari video, kuros iepazīstina ar galvenajiem jēdzieniem, piemēram, "Kas ir ķermeņa atbrīvošanās?", "Kas ir estētiskā vardarbība?" un "Kāda ir svara stigmatas ietekme?".

Kāpēc? Šie video ir īsi, viegli uztverami, piesaista uzmanību un tos var ērti izplatīt sociālajos tīklos,

tādējādi sasniedzot plašu auditoriju.

Mērķis: veidot izpratni par ķermeņa atbrīvošanu un ķermeņa kaunināšanu.

3 Saraksti un kontrolsaraksti:

Vienkārši un praktiski saraksti ar definētiem soļiem, piemēram, "Pazīmes, kas liecina par ķermeņa kaunināšanu" vai "Kā lietot iekļaujošu valodu". **Kāpēc?** Viegli saprotami un uzreiz izmantojami. Šie rīki veicina aktīvu līdzdalību un pašrefleksiju par savām rīcībām.

Mērķis: palīdz lietotājiem atpazīt un mainīt kaitīgus paradumus, aizspriedumus.

5 Viktorīnas un aptaujas:

Publicēt īsas, interaktīvas viktorīnas, piemēram, "Cik daudz tu zini par ķermeņa kaunināšanu?" vai "Pārbaudi savas zināšanas par ķermeņa atbrīvošanas kustību", kas palīdz lietotājiem pārbaudīt savu izpratni. **Kāpēc?**

Viktorīnas padara mācīšanos aizraujošāku un palīdz labāk atcerēties informāciju, bet aptaujas ļauj noskaidrot auditorijas viedokļus.

Mērķis: padziļināt izpratni, veicinot aktīvu līdzdalību un pašrefleksiju. Kopienas veidošana.

2 Vizualizācijas un infografikas:

Pievilcīgas infografikas, kas izskaidro statistiku par ķermeņa kaunināšanu, svara stigmatas sekām vai galveno jēdzienu skaidrojumu. **Kāpēc?** Infografikas palīdz sarežģītus jautājumus izskaidrot vienkārši un vizuāli pievilcīgi, tās viegli koplietot un izmantot darbā ar jauniešiem.

Mērķis: veicināt izpratni par ķermeņa kaunināšanu, svara stigmatu un ķermeņa atbrīvošanas nozīmīgumu.

4 Interaktīvi uzdevumi sociālajos medijos:

Rīkot "ķermeņa atbrīvošanās nedēļu", kur dalībnieki dalās ar pārdomām vai rīcību, kas saistīta ar saviem ķermeņiem nozīmīgām atziņām un izaicinājumiem. **Kāpēc?** Iesaista jauniešus jautrā un aktīvā veidā, rosinot pārdomas un pieredzes apmaiņu.

Mērķis: veicināt kopības sajūtu un izpratni par ķermeņa atbrīvošanas principiem.

Komentārs: Šādās aktivitātēs apmācību satura veidotājiem mērķis ir radīt saistošu un viegli uztveramu saturu, kas piesaista uzmanību un rosinā interesi sociālajos medijos. Tā kā daudziem šī tēma ir jauna, saturs jāveido izmantojot interaktīvus elementus un citus sociālajiem medijiem nozīmīgus raksturlielumus, lai noturētu ieinteresētību un sasniegtu mērķauditoriju.

MĒRKĪS 2: Veicināt iekļaujošas pieejas jaunatnes darbā visu izmēru un formu ķermeņiem

Mērķa grupa: jaunatnes darbinieki

Mācību uzdevumi:

- Apgūt zināšanas un prasmes, kā runāt par ķermeņu izmēros un formās balstītu diskrimināciju, ķermeņkaunināšanu un naida runu jauniešu vidū.
- Iepazīt piemērus un rīkus, kas palīdz sākt sarunas par šo tēmu.
- Uzzināt, kur meklēt papildu materiālus un sadarbības partnerus, kas strādā ar šo jautājumu.
- Uzzināt labākās prakses rīcībai ķermeņkaunināšanas gadījumos un veicināt dažādu ķermeņu iekļaušanu.
- Saprast, kāda loma ķermeņatbrīvošanās principiem ir jaunatnes darbā un iekļaušanas aktivitātēs.

Ieteikumi mikroapmācību saturam:

1 Īsas video lekcijas:
5–7 minūšu video ar ekspertiem vai pieredzējušiem jaunatnes darbiniekiem par tādām tēmām kā “Kā runāt par ķermeņkaunināšanu jauniešu grupās” vai “Iekļaujošas valodas lietošana praksē”. **Kāpēc?** Sniedz padziļinātu ieskatu, vienlaikus koncentrējot uzmanību ar īsa formāta satura palīdzību.

Mērķis: dot jaunatnes darbiniekiem praktiskas zināšanas un stratēģijas iekļaujošākas vides veidošanai.

3 KontROLSARAKSTI:
Kontrolsaraksts jaunatnes darbiniekiem, piemēram, “Iekļaujošas aktivitātes jauniešu grupām” vai “Soļi ķermeņatbrīvošanās principu ieviešanai programmā”. **Kāpēc?** Piedāvā praktiskas vadlīnijas pakāpeniskai rīcībai.

Mērķis: palīdz īstenot konkrētas darbības ceļā uz iekļaujošāku praksi jaunatnes darbā.

5 Interaktīvi vebināri vai tiešsaistes jautājumu un atbilžu sesijas:
Rīkot tiešsaistes tikšanās ar ekspertiem vai pieredzējušiem jaunatnes darbiniekiem, kur dalībnieki var uzdot jautājumus un apspriest izaicinājumus. **Kāpēc?** Nodrošina mācīšanos reāllaikā un pieredzes apmaiņu ar citiem.

Mērķis: padziļināt izpratni un veicināt apmaiņu ar labajām praksēm.

2 Vizualizācijas un infografikas:
Infografikas ar galvenajiem ķermeņatbrīvošanās principiem jaunatnes darbā, piemēram, “Soļi kā rīkoties ķermeņkaunināšanas gadījumā grupu darbā” vai “Kā veicināt dažādu ķermeņu iekļaušanu”. **Kāpēc?** Vizuālie materiāli palīdz vienkārši saprast un praktiski pielietot sarežģītas tēmas.

Mērķis: sniegt skaidras vadlīnijas praktiskai rīcībai.

4 Mini tiešsaistes kursi (micro-MOOC):
Īsu moduļu sērija (katrs 5–10 minūtes), kas jaunatnes darbiniekiem soli pa solim palīdz apgūt tēmas par ķermeņa kaunināšanu, iekļaujošām praksēm un atbalstošas vides veidošanu. **Kāpēc?** Strukturēta mācīšanās ar iespēju pildīt testus, iesaistīties un padziļināt zināšanas.

Mērķis: piedāvāt dziļāku mācīšanos ar praktiskiem rīkiem un materiāliem ieviešanai darbā.

6 Resursu krātuve:
Izveidot digitālu materiālu kopu ar rakstiem, video, ceļvežiem un rīkiem, kas palīdz jaunatnes darbiniekiem turpināt mācīšanos par ķermeņa brīvību. **Kāpēc?** Ērta piekļuve nepieciešamajiem materiāliem vienuviet.

Mērķis: sniegt jaunatnes darbiniekiem viegli pieejamus materiālus, kas atbalsta viņu ikdienas darbu.

Komentārs: Jaunatnes darbiniekiem paredzētajiem rīkiem jābūt interaktīviem, izglītojošiem un jāatbalsta mācīšanās darbībā (darot). Mērķis nav tikai veidot izpratni, bet arī dot praktiskas, tūlīt izmantojamas stratēģijas, ko viņi var īstenot savā ikdienas darbā ar jauniešiem.

MĒRĶIS 3: Ierosināt sarunas par **svara stigmatu** un ķermeņa izmēros un formā balstītu diskrimināciju **Eiropas jaunatnes darba līmenī**

Mērķa grupa: Jaunatnes darbinieki

Mācību uzdevumi:

- Saprast, kāpēc šīs tēma sabiedrībā raisa pretrunas un kā ar tām strādāt.
- Veicināt jaunatnes darbinieku motivāciju strādāt ar ķermeņatbrīvošanās principiem.
- Pievērst uzmanību ķermeņa izmēros un formā balstītai diskriminācijai Eiropas jaunatnes darba dienaskārtībā.
- Veidot kopienu cilvēkiem, kuri vēlas uzzināt vairāk un ietekmēt izmaiņas šajā jomā.
- Ierosināt procesu, kurā tiktu mazināts vārda "resns" stigmatizācija un atspoguļotu ar to saistītos taustāmos ieguvumus cilvēkiem, kuri cieš no ķermeņkaunināšanas.

Ieteikumi mikroapmācību saturam:

1 Īsi video:
1–2 minūšu video, kas izgaismo pretrunīgos jautājumus par ķermeņa izmēros un formā balstītu diskrimināciju, piemēram, par vārda "resns" atbrīvošanu no stigmatas vai par jokiem, kas saistīti ar svaru jauniešu vidē. **Kāpēc?** Īss un uzmanību piesaistošs saturs, kas izgaismo tēmas nozīmīgumu.

Mērķis: rosināt interesi un motivāciju iedziļināties tēmā.

3 Kontrolsaraksti:
Kontrolsaraksts jaunatnes darbiniekiem ar praktiskiem soļiem, piemēram, "Kā sākt sarunas par ķermeņatbrīvošanos" vai "Kā vadīt diskusijas par svara stigmatu". **Kāpēc?** Sniedz skaidrus soļus, ko jaunatnes darbinieki var izmantot, lai sāktu svarīgas sarunas.

Mērķis: dot drosmi jaunatnes darbiniekiem uzsākt sarunas, kas ir grūtas, bet nepieciešamas pārmaiņām.

5 Tiešsaistes forumi vai sociālo tīklu grupas:
Izveidot drošu vietu (piemēram, Instagram, Facebook vai citā platformā), kur jaunatnes darbinieki un jaunieši var dalīties ar idejām, izaicinājumiem un resursiem par ķermeņatbrīvošanos. **Kāpēc?** Atklātas sarunas un kopienas veidošana palīdz normalizēt tēmu un veicina kopīgu rīcību.

Mērķis: veidot atbalsta kopienas un veicināt pieredzes un materiālu apmaiņu.

Komentārs: Šajā posmā galvenais ir sākt un uzturēt jēgpilnas sarunas. Jāizmanto gan izglītojošs, gan dalīšanās vērts saturs, lai rastu līdzsvaru starp uzmanības pievēršanu un iespēju iedziļināties tēmā.

2 Vizualizācijas un infografikas:
Veidot vizuālus materiālus par ķermeņatbrīvošanās ieguvumiem un svara stigmatas nozīmi jaunatnes darbā, piemēram, "Kāpēc mums jāmazina vārda "resns" negatīvais skanējums" vai "Kā svara diskriminācija ietekmē jauniešu garīgo veselību". **Kāpēc?** Vizuāli materiāli atvieglo sarežģītu jautājumu saprašanu un rosina diskusijas.

Mērķis: veicināt izpratni un apstrīdēt kaitīgus stereotipus.

4 Podkāstu sērija:
Podkāsti, kuros tiek aplūkoti tādi temati kā svara stigma un reāli stāsti par cilvēkiem, kas piedzīvojuši ķermeņkaunināšanu. **Kāpēc?** Podkāsti ļauj padziļināti iepazīt sarežģītas tēmas un dzirdēt dažādus viedokļus.

Mērķis: sniegt padziļinātu izpratni par pretrunīgajiem aspektiem un piedāvāt praktiskus risinājumus.

6 Interaktīvas aptaujas un pētījumi:
Veikt aptaujas un pētījumus, lai noskaidrotu jaunatnes darbinieku un jauniešu pieredzi ar ķermeņkaunināšanu un svara stigmatu, un anonīmi dalīties ar rezultātiem, lai rosinātu diskusiju. **Kāpēc?** Aptaujas palīdz dalībniekiem saprast savu pieredzi citu kontekstā, parādot tēmas nozīmīgumu.

Mērķis: gūt ieskatu un veicināt pārdomas un aktīvu iesaisti.

KontROLSARAKSTS

labajām praksēm mikroapmācību organizēšanai par

ķermeņa atbrīvošanos

- SAGATAVO SATURU, KAS ATBILST DAŽĀDIEM MĀCĪŠANĀS STILIEM**

Pielāgojies dažādiem mācīšanās stiliem un iekļauj dažādus medijus, piemēram, video, infografikas, rakstisku saturu un interaktīvus elementus. Tādā veidā ikvienam ir iespēja efektīvi iesaistīties materiālā.
- PĀRLIECINIES, KA SATURS IR IEKĻAUJOŠS UN REPREZENTĒ DAŽĀDĪBU**

Pārliecinies, ka viss saturs atspoguļo plašu identitāšu un pieredžu spektru. Izvairies no stereotipiem un nodrošini dažādu ķermeņu, spēju un perspektīvu pārstāvniecību.
- VEICINI SOCIĀLO MĀCĪŠANOS UN KOPIENAS VEIDOŠANU TĒMAS KONTEKSTĀ**

Veicini izglītojamo savstarpēju sadarbību, iekļaujot kopienas telpas, grupu aktivitātes un iespējas savstarpējam atbalstam. Radi drošu telpu (t.sk. digitālo), kurā kopīgi dalīties ar apgūtajām zināšanām un savām pieredzēm.
- VIENMĒR INTERESENTIEM PIEVIENO PAPILDUS RESURSUS**

Sniedz saites uz rakstiem, grāmatām, video vai ekspertu intervijām visiem, kas vēlētos padziļināt savas zināšanas. Izcel uzticamus, atbilstošus resursus, t.sk. Body Liberation Network materiālus.
- IZSTRĀDĀ AUGSTAS KVALITĀTES SATURU, KURU VĒLAS PĀRSŪTĪT**

Izmanto profesionālus rīkus un kvalitatīvus vizuālos materiālus, audio un grafisko dizainu, lai veidotu sociālajiem medijiem paredzētu saturu. Tas palīdz paplašināt vēstījuma sasniedzamību un ietekmi.
- IZMANTO LABUS SEO VIRSRĀKSTUS, BET IZVAIRIES NO KLIKŠĶĒSMAS**

Sagatavo piesaistošus un skaidrus virsrakstus, kas precīzi atspoguļo saturu un uzlabo redzamību meklētājprogrammās. Izvairies no maldinošiem vai pārspīlētiem apgalvojumiem.

Iekļaujošas prakses ķermeņatbrīvošanās veicināšanai

Darbības iekļaušanai veicina vidi, kurā ikviens cienīts, novērtēts, piederīgs un nebaidās pilnvērtīgi iesaistīties, tādā veidā palīdzot sasniegt ķermeņatbrīvošanos kā plašāku mērķi. Balstoties uz Inclusion Toolbox ieskatiem, šādas darbības veicina izpratni, samazina stigmatu un veicina dažādu ķermeņu pieņemšanu. Mikromācīšanās kontekstā tās ir īpaši nozīmīgas, jo ļauj veikt mazas, bet atkārtotas darbības, kas ilgtermiņā pakāpeniski veido iekļaujošāku kultūru.

1. Daudzveidības pieņemšana visās tās formās

Iekļaušanas aktivitātes sākas ar daudzveidības atzīšanu. Tas nozīmē aktīvi izcelt, ka visu izmēru, tipu un spēju ķermeņi ir vērtīgi. Uz iekļaušanu vērsta mikroapmācības var izmantot daudzveidīgu attēlu un piemēru atspoguļošanai – lai parādītu dažādus ķermeņa tipus un izaicinātu šauros sabiedrības standartus attiecībā uz izskatu. Piemēram, komunikācijā izmantojot attēlus un stāstījumus ar dažādu izmēru, fizisko spēju un vecumu cilvēkiem var veicināt radītā satura noderīgumu plašākai mērķauditorijai.

Mikroapmācību moduļi var koncentrēties uz mītu kļūdešanu par “ideāliem” ķermeņiem. Tie var pētīt kā mūsu unikālās atšķirības ir skaistas, bet ārēji uzliktas vērtības ietekmē mentālo veselību un pašapziņu. Šāda komunikācija izglītojamajiem veido izpratni par to, ka pilnīgi visi ir pelnījuši cieņu un iekļaušanu.

2. Pieklūstamas mācību vides radīšana

Pieklūstamība ir būtiska sastāvdaļa darbā ar ķermeņatbrīvošanās principiem. Visos materiālos jāparedz atbilstoši formāti un citi aspekti, kas nodrošina satura uztveri ikvienam. To var darīt, piemēram, nodrošinot subtītrus video materiāliem, tiešsaistes mājaslapās ielāgojot ekrāna lasītājiem piemērotu tekstu, kā arī piedāvājot vizuālas un audio mācīšanās iespējas. Tādā veidā saturs kļūst pieejamāks ikvienam, tostarp cilvēkiem ar fiziskiem vai maņu traucējumiem.

Papildus satura izstrādē ir jāņem vērā apguves temps un satura pielāgojamība, lai izglītojamie var iesaistīties savā tempā un atkārtoti pārskatīt materiālus pēc nepieciešamības. Šādas darbības ne tikai nodrošina plašāku un jēgpilnāku dalību, bet caur iespējām līdzdarboties arī nostiprina vēstījumu, ka visiem ķermeņiem ir vērtība un potenciāls.

3. Piederības kultūras veicināšana

Ķermeņatbrīvošanās kustība balstās uz spēcīgas piederības sajūtas radīšanu. Mikroapmācības var to veicināt – mācot par empātiju un pašrefleksiju, palīdzot izprast savas individuālās ķermeniskās apziņas veidošanos un arī līdzdalības veidus iekļaujošākas sabiedrības veidošanā. Uzdevumi kā pašrefleksijas rakstu darbi, diskusijas vai situāciju analīzes var palīdzēt cilvēkiem atpazīt savus aizspriedumus, izpētīt šo attieksmju saknes un apgūt praktiskās iemaņas iekļaušanas veicināšanai ikdienā.

Praksē tās izskatās kā īsas refleksijas aktivitātes, kas aicina izglītojamos padomāt, kā viņi ikdienas saskarsmē

var iespējot dažādu ķermeņu pieredzes. Sniedzot strukturētus refleksijas uzdevumus, mikroapmācības var radīt drošu telpu kaitīgu uzskatu atpazīšanai un apstrīdēšanai, vienlaikus svinot daudzveidību un veicinot pieņemšanu.

4. Izglītošana par nediskriminējošu valodu un uzvedību

Valoda veido uztveri un tiešā veidā ietekmē attieksmi. Iekļaujošām mikroapmācībām ir jāizglīto par ķermeņi nediskriminējošu, cieņpilnu valodu un uzvedību. Mācot iekļaujošu terminoloģiju un veicinot cieņpilnu dialogu, mācību dalībniekiem paveras iespējas kļūt apzinātākiem par to, kā viņu vārdi ietekmē citus. Šāds mācību saturs var koncentrēties uz biežāk sastopamām valodas kļūdām, cieņpilniem labojumiem un iekļaujošas vārdu izvēles piemēriem, kas veicina ķermeņu daudzveidības cieņu.

Papildus tam, dalībnieki var tikt aicināti piedalīties situācijās, kurās viņi praktizē iekļaujošu komunikāciju. Šādās aktivitātēs viņi var apgūt prasmes veidiem kā reaģēt uz ķermeņkaunināšanu vai diskriminējošiem komentāriem, kas tiešā veidā palīdz kļūt izturīgākiem pret pastāvošajiem kaitīgajiem ieradumiem saistībā ar ķermeņkaunināšanu.

5. Netiešo aizspriedumu un stereotipu risināšana

Netiešie aizspriedumi nereti stiprina pastāvošās izstumjošās attieksmes pret noteiktiem ķermeņu tipiem, to izmēriem vai spējām. Mikroapmācības piedāvā vienkārši pieejamu un pakāpenisku veidu šo aizspriedumu risināšanai, satura vērotājam atklājot viņa neapzinātos uzskatus un stereotipus. Īsi uzdevumi pašrefleksijai un arī cits izglītojošs saturs tiešos un netiešos veidos palīdz aizstāt šādus aizspriedumus ar izpratni un empātiju.

Mācību saturā dalībnieki var tikt acināti identificēt un apstrīdēt biežāk sastopamus stereotipus par veselību, balstoties uz izmēru, vai spējām, balstoties uz izskatu. Šāda izpratne var veicināt empātiskāku rīcību un stiprināt apņemšanos patiesi iekļaut visus ķermeņus un komunicēt cieņpilni.

Kopsavilkums

Iekļaujošas prakses ķermeņa atbrīvošanā iespējo cilvēkus izaicināt aizspriedumus, veicināt cieņu un pieņemšanu. Integrējot šīs prakses mikroapmācību saturā, mēs varam veicināt nelielas, bet ietekmīgas izmaiņas domāšanā un rīcībā. Pieņemot daudzveidību, nodrošinot pieklūstamību, veicinot piederību, izmantojot cieņpilnu valodu un mazinot aizspriedumus, mēs veidojam pamatu iekļaujošākai sabiedrībai, kurā ikviens tiek atzīts, cienīts un var brīvi būt pats.

<https://rm.coe.int/inclusion-toolbox-final/1680a9173e>

Mikroaktīvisms

Ķermeņatbrīvošanas un resnuma pieņemšanas darbā mēs bieži sevi saucam par aktivistiem. Tas tāpēc, ka mūsu darbs nav tikai jaunatnes darbs vai izglītība - tā ir sava veida pretošanās un pastāvošo normu izaicinājums, kā arī atbalsts citiem šo darot. ES jaunatnes darbā bieži uzsvars ir uz vietējām un starptautiskām aktivitātēm iekļaušanas veicināšanai, taču šī rokasgrāmatas sadaļa pievērš uzmanību citādam aktīvisma veidam. **Tev nav vajadzīga profesija vai detalizēts plāns, lai sāktu iestāties par pasauli, kurā ikviens ir vērtīgs un var autentiski pastāvēt bez ierobežojumiem!** Šeit talkā nāk mikroaktīvisms - nelielas, bet nozīmīgas darbības, ko parasti veic viens vai pāris cilvēki. Tas ir viegli pieejams, spontāns un efektīvs, jo neprasa daudz resursu un to var veikt ikviens - arī tie, kas sevi neuzskata par īpaši aktīviem vai drosmīgiem.

9 veidi, kā jau tagad praktizēt mikroaktīvismu:

1. Mācies par ķermeņa izmēru un svara diskrimināciju

Šī tēma ir salīdzinoši jauna, un joprojām pastāv daudz mītu, kas būtu jāklaidē. Sāc ar sevis izglītošanu par netaisnībām, kas saistītas ar lielāku ķermeņu atstumšanu sabiedrībā. Ja nezini, ar ko sākt, izmanto mūsu [vārdnīcu](#) un paplašini redzesloku, sākot no turienes. Izvēlies sev piemērotākos formātus - grāmatas, rakstus, video vai citus. Kritiski analizē to, kā sabiedrības normas, rīcībpolitikas un citas prakses veicina diskriminācijas sistēmas un atstumj noteiktu ķermeņu tipus. Jo vairāk apzināsies un zināsi, jo vieglāk būs pamanīt un apstrīdēt šīs netaisnības.

2. Aktīvi klausies atstumto cilvēku pieredzēs

Papildus informācijai no sekundārajiem avotiem, mācies no cilvēkiem sev apkārt. Personīgs ieskaits piedzīvotajā ir viena no vērtīgākajām iespējām izprast diskriminācijas ietekmi uz cilvēkiem ar dažādiem ķermeņiem. Atklātas sarunas joprojām ir retums, tāpēc apzināti meklē iespējas vairot savu izpratni. Uzdod jautājumus un dod iespēju cilvēkiem ar visdažādākajiem ķermeņiem dalīties savā pieredzē. Turklāt esi atvērts ar prātu un sirdi arī dzīves pieredzēm, kas izaicina plaši pieņemtus uzskatus. Tas attiecināms gan uz privāto dzīvi, gan jaunatnes darbu.

3. Radikāla sevis pieņemšana

Būt apmierinātam un pat laimīgam savā ķermenī esot kultūrā, kas gūst peļņu no cilvēku neapmierinātības ar savu ķermeni, ir radikāla rīcība. Tas sākas izvērtējot savu pārliecību un attiecības ar savu ķermeni. Pārmaiņas notiek brīdī, kad atpazīsti un noraidi ārējos uzstādījumus, izvēloties būt tieši tāds, kāds esi. Tas var nozīmēt vajadzību pārskatīt savus skaistuma standartus, sabiedrības gaidas un izpratni par to, kas ir pieņemams, lai solī pa solim virzītos uz radikālu sevis pieņemšanu. Kā tas palīdz citiem? Dzīvojot autentiski un bez nožēlas, tu citiem māci ķermeņu daudzveidības skaistumu. Jauniešiem šāds piemērs īpaši palīdz veidot izpratni par to, kas ir "normāli" un "pieņemami". Ja pats dzīvo ķermenī, ko sabiedrībā ne vienmēr pieņem, tavs piemērs ir vēl spēcīgāks un citiem sniedz cerību caur ķermeņatbrīvošanās vērtību iemiesošanu.

4. Izmanto valodu kā aktīvisma rīku

Šajā rokasgrāmatā atradīsi detalizētu sadaļu par iekļaujošas valodas lietošanu gan personīgajā dzīvē, gan darbā. Papildus apzinātai runai, tu vari izmantot valodu kā aktīvisma instrumentu. Piemēram, vārda "resns" lietošana kā neitrāla apzīmējuma veicina pasaules skatījumu, kurā šo vārdu nevar izmantot kā ieroci pret citiem. Lai arī tas ir efektīvs veids spēka atgūšanai, tomēr svarīgi arī apzināties un būt prātīgam par to, kur un kā šo vārdu lietot.

5. Atbalsti mazāk dzirdamās balsis sociālajos tīklos

Lielākā daļa izmaiņu sākas kopienu līmenī, ilgi pirms plašas atzīšanas sabiedrībā. Ikdienā to redzam aktīvistu un satura veidotāju saturā sociālajos tīklos. Viņi izglīto sabiedrību, veicina sarunas par ķermeņu daudzveidību un atklāti atspoguļo dažādākos no parasti mazāk redzamajiem ķermeņiem. Kā sociālo mediju lietotājs tu vari izmantot savu platformu mikroaktīvismam - sekojot un iesaistoties šo cilvēku saturā, tu palīdzi palielināt viņu redzamību, bet daloties ar viņu saturu, paplašini viņu sasniedzamību un cel izpratni par nozīmīgām tēmām arī savu sekotāju lokā.

6. Atbalsti ētiskus uzņēmumus un organizācijas

Atbalsti uzņēmumus, zīmolus un organizācijas, kuru darbs un komunikācija saskan ar ķermeņatbrīvošanas vērtībām, jeb tos, kas piedāvā iekļaujošus izmērus, atbalsta daudzveidību vai skaidri noraida diskrimināciju pēc ķermeņa svara un izmēra. Finansiāls un publisks atbalsts ētiskiem uzņēmumiem un mazajiem uzņēmumiem, ko vada marginalizētas kopienas sniedz nozīmīgu palīdzību viņu iztikšanai un pārmaiņu veikšanai.

7. Iestāties, aizstāvi, esi sabiedrotais

Izmanto savu balsi un privilēģijas, lai aizstāvētu atstumtās sabiedrības grupas. Jaunatnes darbā tas var nozīmēt praktiskas darbības, lai telpas kļūtu iekļaujošākas. Personīgajā dzīvē tas var būt sarunas novirzīšana no nepatīkamām tēmām, iestāšanās pret ķermeņa kaunināšanu vai drauga atbalstīšana, ja viņš piedzīvo diskrimināciju. Parādīt, ka netaisnība netiek ignorēta var būt viens no spēcīgākajiem atbalsta veidiem.

8. Organizē atbalsta grupu

Atbalsta grupas rada kopienas sajūtu, palīdzot cilvēkiem justies redzētiem un pieņemtiem. Tās rada drošu vidi, kurā iespējams dalīties pieredzē un kopīgi pretoties ar netaisnībām. Tas var būt vienkārši satikšanās un laika pavadīšana ar draugiem ar līdzīgām pieredzēm vai atvērtas jauniešu grupas organizēšana.

9. Pievieno ķermeņu daudzveidību savu jau esošo aktivitāšu saturam

Ķermeņatbrīvošanās tēmas ir viegli integrēt jaunatnes darbā, ja šobrīd jau strādā ar iekļaušanas tēmām. Plānojot aktivitātes, izglītojošus materiālus vai projektus, atceries iekļaut ķermeņa svaru un izmēru kā leģitīmu pamatu diskriminācijai vai mobingam. Integrējot šo tēmu savās praksēs, tu veic nelielu, bet nozīmīgu ieguldījumu plašākā, iekļaujošākā jaunatnes darbā.

Iekļaujoša valoda:

rīks pārmaiņām

Valoda ir viens no spēcīgākajiem rīkiem, ko ik dienas izmantojam. Tā veido mūsu uztveri, uzskatus un nostiprina, vai arī izaicina sabiedrībā valdošās normas. Jaunatnes darbā un aktīvisma telpās ir būtiski pārdomāt, vai mūsu izvēlētie vārdi patiešām ir iekļaujoši. Iekļaujoša valoda nenozīmē būt perfektam, bet gan saziņu ar nodomu, apziņu par tās ietekmi un apņemšanos mācīties.

Kā nodrošināt, lai mūsu valoda veicinātu iekļaušanu un izvairītos no stereotipiem? Sāc ar jautājumiem:

- Vai es izmantoju valodu, kas sensitīvi pieiet dzimtes tēmām?
- Vai es respektēju cilvēku identitātes un pieredzes?
- Vai es netīši neatkārtoju mikroagresijas vai novecojušas idejas?

Iekļaujoša valoda respektē pašnoteikšanos un dod balsi tiem, par vai ar kuriem mēs runājam. Piemēram, dzimumneitrālu terminu lietošana kā "vecāki" tā vietā, lai lietotu "māte/tēvs" rada vietu dažādām ģimenes struktūrām. Līdzīgi, runājot par cilvēkiem ar kustību ierobežojumiem vai citām atstumtām grupām, bieži tiek izmantota uz personu centrēta valoda ("cilvēks ar kustību traucējumiem"). Un tomēr, citās kopienās kā starp resnuma aktīvistiem, var dot priekšroku apzīmējumu lietošanai, kuros identitāte ("resns cilvēks") tiek centrēta kā politisks vēstījums. Ir svarīgi ir veikt

izpēti un izprast labāk to, kā sevi definē tie, kurus šī valoda skar tiešā veidā.

Potenciālā ietekme šādā komunikācijā ir svarīgāka par nodomu. Pat šķietami nevainīgi izteicieni, piemēram, "normāli cilvēki" vai "veseli ķermeņi", var veicināt izstumšanu un negatīvus aizspriedumus. Tā vietā izvēlies skaidrus, aprakstošus alternatīvus apzīmējumus, piemēram, "cilvēki bez kustību traucējumiem" vai "cilvēki ar dažādiem ķermeņa tipiem".

Svarīga piezīme: konteksts ir būtisks.

Tādi vārdi kā "resns" dažādos kontekstos var iegūt atšķirīgu skanējumu. Lietojot to pavirši, šis vārds var būt pat traumatizējošs, taču atsevišķās grupās tas ir arī vārds, kas sevī nes lepnumu un spēku pastāvēt izaicinot esošos aizspriedumus un resnumfobiju. Darot to ar empātiju un cieņu, vārds "resns" kā neitrāls apzīmējums piemērotā situācijā var veicināt izpratni un normalizēt dažādus ķermeņa izmērus. Galu galā, iekļaujoša valoda ir saistīta ar atbildību, ieklausīšanos un nepārtrauktu izglītošanos. Nav vienas pareizas atbildes katrai situācijai vai valodai, taču jo vairāk kritiski izvērtējam un runājam par to, kādus vārdus izmantojam, jo plašāk paveram ceļu bieži aplūsinātu balsu sadzirdēšanai. Valoda, izmantota apzināti, var kļūt par spēcīgu virzītāju pārmaiņām sabiedrībā.

Neformālās izglītības aktivitātes

Kā daļa no mūsu ķermeņa atbrīvošanās rīku kopuma, neformālā izglītība piedāvā spēcīgas, uz pieredzi balstītas metodes, kas palīdz jauniešiem dziļāk un patiesāk pievienoties sarunai par svarīgām un personīgām tēmām kā par ķermeņa tēlu un dažādāko ķermeņu iekļaušanu.

Šajā sadaļā esam apkopojuši dažas praktiskas, uzreiz izmantojamas aktivitātes, kas palīdzēs jauniešiem un citiem dalībniekiem izziņāt attiecības ar savu ķermeni, izaicināt sabiedrībā valdošos priekšstatus un attīstīt empātiju un kritisko domāšanu.

Katra aktivitāte ietver soli pa solim izpildāmas instrukcijas, nepieciešamo materiālu sarakstu un refleksijas jautājumus, padarot tās viegli īstenojamas un pielāgojamas dažādām grupām. Aicinām šos rīkus izmantot savā darbā, papildinot tos ar savu radošumu un empātiju, lai nodrošinātu, ka aktivitātes patiesi atbilst jūsu grupas vajadzībām.

Šīs metodes esam jau ir izmēģinājuši darbā ar jaunatnes darbiniekiem, tomēr mēs priecāsimies par tavu atsaukumi un pieredzes stāstu. Ja izmanto šīs aktivitātes, lūdzu, pastāsti mums, kā tev gāja – mēs labprāt turpinātu uzlabot šos rīkus, balstoties uz plašākām pieredzēm.

Nosaukums: Upe

Aktivitāte refleksijai par attiecībām ar savu ķermeni

Telpa un materiāli:

- Balta A4 formāta lapa katram dalībniekam
- Krāsas zīmēšanai/gleznošanai
- Klusa fona mūzika
- Telpa darbam individuāli un mazās grupās

Rīka apraksts:

Šajā aktivitātē dalībnieki zīmēs upi, kas simbolizē viņu dzīves stāstu attiecībā uz savu ķermeni.

1. solis: Iepazīstini ar aktivitāti un paskaidro uzdevumu izveidot personisku zīmējumu. Uzsver, ka svarīgi būt godīgiem pret sevi; šis uzdevums ir viņiem pašiem, un vēlāk viņi dalīsies tikai tajā, ko jutīsies ērti atklāt citiem. Vari parādīt piemēru, kā upe varētu izskatīties.

2. solis: Palūdz dalībniekiem atrast ērtu vietu, ja vēlas, aizvērt acis un trīs reizes dziļi ieelpot un izelpot. Tad vari izmantot vizualizācijas tekstu, kas atrodams 1. pielikumā.

3. solis: Dod dalībniekiem 20 minūtes, lai uzzīmētu savu upi. Vari atskaņot klusu fona mūziku, lai veicinātu refleksiju un radošo procesu.

4. solis: Sadali dalībniekus grupās pa trīs un aicini viņus dalīties savā upes zīmējumā, pastāstot, kā tā izskatās un ko viņi atklāja par savām attiecībām ar ķermeni. Šim posmam atvēli 20 minūtes.

5. solis: Refleksija. Aicini dalībniekus sapulcēties kopīgā aplī un pārrunāt, kā viņiem gāja ar šo aktivitāti.

Refleksijas jautājumi:

- Kā tu juties šīs aktivitātes laikā?
- Kā tev bija izmantot upes metaforu, lai pārdomātu savas attiecības ar ķermeni?
- Vai tavā personiskajā refleksijā bija kas pārsteidzošs?
- Vai tu atklāji kaut ko jaunu par savām attiecībām ar ķermeni?
- Vai pamanīji līdzības vai atšķirības starp upēm savā mazajā grupā?
- Ko no šīs aktivitātes gribētu paņemt sev līdzīgi turpmāk?

Padomi fasilitatoriem:

Ir noderīgi jau iepriekš sagatavot upes zīmējuma piemēru, ko parādīt dalībniekiem.

1. pielikums: Vizualizācija

- Sāksim ar tavām agrākajām atmiņām par to, kā apzinājies savu ķermeni.
- Kāda ir tava pirmā atmiņa, kad esi noticējis, ka būt tievākam ir labāk?
- Pusaudža gados - ko tu domāji par savu ķermeni, stilu vai apģērbu tajā laikā? Kādus ārējus signālus tu saņēmi par to, kādam vajadzētu izskatīties ideālajam ķermenim?
- Vai kādreiz esi mēģinājis kaut kā slēpt savu ķermeni? Kā tu to darīji? Kuru ķermeņa daļu tu centies noslēpt un kādās situācijās - piemēram, tuvās attiecībās, dodoties uz pludmali vai citur?
- Kā tu šobrīd, kā pieaugušais cilvēks, jūties par savu ķermeni? Vai kādreiz esi jutis kaunu, kad kāds norādījis uz it kā "trūkumiem" vai "defektiem" tavā ķermenī?
- Ko tavs ķermenis tev ir ļāvis dzīvē paveikt? Kādi ir svarīgi sasniegumi, ko tavs ķermenis tev ļāvis īstenot?
- Kādas ir tavas attiecības ar ķermeni šodien?
- Kādus uzskatus tu vēl joprojām nes līdzīgi? Un kādus uzskatus tu gribētu vai tev būtu nepieciešams pieņemt?

Šī aktivitāte ir balstīta uz aktivitāti "Mācīšanās upe" no rokasgrāmatas *Handbook for facilitators Learning to Learn in practice*. Adaptāciju veicis Body Liberation Network.

Nosaukums: Kur Tu stāvi

Aktivitāte diskusijas veicināšanai un dažādu skatupunktu izzināšanai par sarežģītiem ķermeņa atbrīvošanas aspektiem

Telpa un materiāli:

- Plaša telpa ar uzrakstiem “**PIEKRĪTU**” un “**NEPIEKRĪTU**” uz papīra pie sienas telpas pretējās pusēs.
- Vēlams, daži krēsli, kur piesēst ja diskusija ieilgst.
- Projektors, lai parādītu apspriežamos apgalvojumus.

Metodes apraksts:

1. solis: Paskaidro dalībniekiem, ka viņi piedalīsies diskusijā, kurā tiks parādīts apgalvojums. Viņiem būs minūte, lai individuāli pārdomātu, vai viņi tam piekrīt vai nepiekrīt, un pēc tam jānostājas telpas atbilstošajā pusē.

2. solis: Parādi apgalvojumu un aicini dalībniekus pārdomāt un izvēlēties savu pozīciju. Paskaidro, ka viņi jebkurā brīdī drīkst mainīt pusi, ja maina savu viedokli. Tad aicini dalībniekus izskaidrot, kāpēc viņi izvēlējās konkrēto pozīciju. Vadi diskusiju, veicinot cieņpilnu viedokļu apmaiņu.

3. solis: Veic tik daudz kārtu, cik laiks un diskusijas tēma ļauj.

4. solis: Refleksija. Aicini dalībniekus sanākt kopīgā aplī un pārrunāt pieredzi.

Refleksijas jautājumi:

- Vai bija kādi apgalvojumi, uz kuriem bija neiespējami atbildēt, jo bija grūti izveidot viedokli vai apgalvojums bija neveikli formulēts?
- Kāpēc dalībnieki diskusijas laikā mainīja savu pozīciju?
- Vai kādu pārsteidza tas, cik atšķirīgi bija cilvēku viedokļi?
- Vai ir svarīgi, ka mēs šajā jautājumā nepiekrītam cits citam?
- Vai tev šķiet, ka šiem apgalvojumiem ir “pareizas” un “nepareizas” atbildes, vai tas ir tikai personīga viedokļa jautājums?
- Kādi ir galvenie secinājumi, ko vēlies paņemt līdzi no šīs aktivitātes?

Padomi fasilitatoriem:

Daži dalībnieki var ļoti ātri ieņemt pozīciju, kas var ietekmēt citus. Lai to novērstu, ieteicams vispirms parādīt apgalvojumu, tad dot dalībniekiem minūti pārdomām, un tikai pēc tam, kad esi devis skaidru signālu, aicināt viņus ieņemt izvēlēto pozīciju telpā.

Pielikums: Apgalvojumi

- Labāk būt resnam, nekā dzīvot ar amputētām kājām.
- Ir pieļaujami, ka dažās nozarēs netiek pieņemti darbā resni cilvēki.
- Resnums ir tikai un vienīgi paša cilvēka gribas jautājums.
- Nav neviena darba, ko resns cilvēks nevarētu veikt.
- Svāra samazināšanas diētas nedarbojas.
- Resniem cilvēkiem vajadzētu zaudēt svaru savas veselības dēļ.
- Ja mans bērns būs par resnu, es viņam palīdzēšu notievēt, lai viņu neapceltu.
- Nedraudzēties vai nesatīties ar resnu cilvēku “personīgu vēlmju” dēļ ir diskriminācija.

Nosaukums: **Sper soli uz priekšu**

Šīs aktivitātes mērķis ir veicināt empātiju dalībniekos pret cilvēkiem, kuri piedzīvo dažāda līmeņa mobingu, skatoties no intersekcionalas perspektīvas, izmantojot lomu spēles un iejušanos citu cilvēku ādā.

Telpa un materiāli:

- **Atvērta telpa bez šķēršļiem, kas ļauj brīvi kustēties.**

Rīka apraksts:

1. solis: Lomu sadale Dalībniekiem tiek iedotas lomu kartītes, ar kurām viņi iepazīstas individuāli.

Lomas ietver:

- Izskatīga resna sieviete. Bērnībā tika apsmieta par svaru. Bija un ir resna.
- Veiksmīga resnuma aktīviste, kas veicina izpratni par šo tēmu sabiedrībā.
- Vidēja auguma pusaudze, kurai māte teica, ka jāievēro diētu, lai notievētu.
- Bez darba esoša trans sieviete no Tuvajiem Austrumiem, kas dzīvo Eiropā.
- Romu pusaudzis ar pieciem brāļiem un māsām, kas dzīvo Bulgārijā.
- Divdesmit gadus veca modes influencere ar Dauna sindromu.
- Vidēja vecuma nebināra persona ratiņkrēslā no Austrumeiropas.
- Meita ASV vēstniekam Vācijā. Gara, pievilcīga gaišmate.
- Veiksmīgs jauns uzņēmējs ar jahtu Franču Rivjērā.
- Melnādaina imigrante, sekса darbiniece Itālijā. Stāvoklī.
- Melnādainš franču frīlanseris, vizuālais mākslinieks, kas dzīvo Parīzē.
- "Butch"* lezbiete, tetovētāja, kas dzīvo Turcijā. (*"Butch" apzīmē lesbieti ar maskulīnu identitāti vai dzimtes izpausmi.)
- Neredzīgs pusaudzis ar autismu.

2. solis: Vizualizācija Dalībniekiem lūdz apsēsties vai apgulties ērti un aizvērt acis, kamēr fasilitators viņus vada cauri vizualizācijai (var izmantot mierīgu mūziku atmosfēras radīšanai).

Vadītā vizualizācija:

- Padomā par dienu, kad piedzimi. Kas bija klāt? Kā izskatījās vieta? Vai tā bija slimnīca? Mājas? Kāda bija šī diena – vai priecīga?
- Padomā par agru bērnību. Vai tevi pietiekami mīlēja? Samīļoja? Vai tu labi ēdi?
- Padomā par vēlāku bērnību vai pusaudža gadiem. Vai gāji skolā? Vai strādāji? Kā izskatījās šīs vietas? Vai biji populārs(-a)? Kautrīgs(-a)? Vai tevi apsmēja? Vai bieži juties vientuļš(-a)?
- Padomā par pirmo reizi, kad iemīlējies(-usies). Vai tas bija priecīgi vai sāpīgi? Vai varēji par šīm jūtām runāt ar ģimeni, draugiem? Ar cilvēku, kuru mīlēji?
- Padomā par vēlīniem pusaudža gadiem. Kā tu juties par savu nākotni? Vai tas bija aizraujoši? Biedējoši? Padomā par savu pirmo seksuālo pieredzi. Kāda tā bija? Kā tā tevi izmainīja?
- Padomā par savu karjeru. Vai tu pats(-i) to izvēlējies(-usies)? Vai tev patika? Vai tā sniedza emocionālu un finansiālu piepildījumu? Vai tu biji tajā veiksmīgs(-a)?
- Padomā par savu mājas dzīvi un ģimeni. Vai izveidoji ģimeni? Vai tev bija stabilas mājas?
- Padomā par vecumdienām. Vai nodzīvoji līdz vecumam? Iedomājies savus sirmos matus un krunkaino ādu. Kas tad bija ar tevi kopā? Vai vecumdienās tev bija atbalsts? Vai medicīniskā aprūpe bija pieejama?
- Padomā par savu nāvi. Kur tā notika? Kas bija klāt? Vai tas bija skumji vai mierpilni? Iedomājies savas bēres. Cik daudz cilvēku tur bija?

Privilēģiju gājiens (Privilege Walk):

Dalībniekiem lūdz nostāties vienā rindā plecu pie pleca. Fasilitators lasa apgalvojumus un dalībnieki sper vienu soli uz priekšu, ja viņu atbilde ir "jā":

- Mani vecāki mani mīl.
- Es nekad neesmu bijis(-usi) iebiedēšanas upuris.
- Es nekad neesmu piedzīvojis(-usi) seksuālu uzmākšanos.
- Es dzīvoju jēgpilnu dzīvi.
- Cilvēki, kas man patīk, parasti patīk arī man.
- Es jūtos seksīgs(-a).
- Es spēju iedomāties, ka atradīšu mīlestību un izveidošu ģimeni.
- Es varu dabūt pienācīgu darbu.
- Vietas, kur man patīk uzturēties, ir pielāgotas manām vajadzībām.
- Ja es saslimšu, vienmēr būs kāds, kas par mani parūpēsies.
- Man nav jāuztraucas par finansēm.
- Man ir tuvi draugi, ar kuriem varu dalīties ar visu.
- Man nav nepieciešama terapija, bet, ja būs, es to varēšu atļauties.
- Es nebaidos no policijas.
- Es jūtos droši sabiedriskās vietās.
- Manās bērēs daudzi cilvēki raudās.

Refleksijas jautājumi:

- Paskaties apkārt un ieraugi, kur atrodas pārējie.
- Kā jūties, esot tik tālu priekšā vai aizmugurē?
- Vai bija brīži, kad nezināji, kā atbildēt? Kādu atbildi beigās izvēlējies?
- Vai iemācījies ko jaunu par savas lomas pieredzi vai citu cilvēku pieredzi?

Padomi fasilitatoriem:

Vizualizācijas laikā elpo dziļi, runā mierīgā balsī un starp jautājumiem iepauzē, lai dalībniekiem būtu laiks iztēloties un sajūst teiktā būtību.

Šī aktivitāte ir balstīta uz aktivitātes "Sper soli uz priekšu" ("Take a step forward") principiem no Compass: Manual for Human Rights Education un pielāgota Body Liberation Network vajadzībām.

Nosaukums: **Brīva kustība ķermenī**

Fiziska nodarbība, kas balstīta teātra prakses principos.

Telpa un materiāli:

- **Atvērta telpa bez šķēršļiem, kas ļauj brīvi kustēties.**

Rīka apraksts:

1. solis: Iesildīšanās

Izmanto jebkuru iesildīšanos, ar kuru jūties ērti. Piemēri: kustības, ko vada elpošana, stiepšanās, muskuļu sasprindzināšana un apzināta atbrīvošana no pirkstgaliem līdz kaklam. Iedrošini izpūst elpu un atlaist spriedzi.

2. solis: Galvenā aktivitāte

Dalībnieki tiek aicināti brīvi pārvietoties telpā ar atvērtām acīm un pastiprinātu uzmanību. Aicini izvairīties no riņķošanas un ierastu kustību atkārtošanas. Aicini piepildīt telpu, neatstājot lielus tukšus laukumus.

Sākotnēji dalībniekiem jāizvairās no acu kontakta. Pēc dažām minūtēm aicini viņus veidot acu kontaktu bez sejas izteiksmēm. Pamazām iedrošini viņus reaģēt, kad acis sastopas — ar smaidu, galvas mājieni — turpinot kustību.

Tālāk, turpinot kustību, vadi grupu, sinhronizējot tempu ar fasilitatora norādēm:

- 1 lēnākais temps,
- 10 ātrākais temps.

Fasilitators sauc skaitļus, mudinot pēkšņi mainīt tempu un aicinot dalībniekus atšķirīgos tempos fokusēt savu uzmanību un pielāgoties grupas ritmam.

Kad grupa kustas vienotā ritmā, pārej uz nākamo posmu. Aicini dalībniekus intuitīvi atdarināt grupas kustības un emocijas, turpinot kustēties. Viņi var arī izdot skaņas un atdarināt citu radītās skaņas.

Kad fasilitators jūt, ka grupa sapratusi vingrinājuma būtību, viņš viegli pieskaras vienam dalībniekam pie pleca — šis dalībnieks kļūst par vadītāju, kura kustības un skaņas grupa atdarina. Kad vadītājs ir pabeidzis, viņš pieskaras citam dalībniekam, nododot vadību tālāk. Turpini, līdz katrs dalībnieks ir bijis vadītājs.

3. Solis: Refleksija

Aicini dalībniekus sanākt aplī un veic kopīgu nomierinošu elpošanas vingrinājumu. Vadi īsu diskusiju:

- Kā jutāties vingrinājuma laikā?
- Ko pamanījāt par savām kustībām vai emocijām?

Padomi fasilitatoriem:

- Pirms aktivitātes sākuma jautā pēc atļaujas pieskārienam (pieskaroties plecam).
- Fasilitatoram jāpārlicinās, ka visi dalībnieki ir redzami, un jāiedrošina viņus atbrīvoties no ierobežojošiem kustību paradumiem.
- Veicini rotaļīgumu - būt mulķīgam šajā aktivitātē ir apsveicami un veicina brīvu atmosfēru!

Terminu vārdnīca [\(\[bodyliberation.eu/glossary\]\(https://bodyliberation.eu/glossary\)\)](https://bodyliberation.eu/glossary)

Versija 02.2025 / Šo vārdnīcu sagatavoja biedrība Flourish NGO. Darbs kā kopums var tikt izplatīts saskaņā ar autortiesību licences CC BY-NC 4.0 DEED noteikumiem - nekomerciāliem mērķiem un ar atsauci uz autoru.

Diskriminācija, kas balstīta ķermeņa izmērā vai formās – Starptautiskā literatūrā kā sinonīmu izmanto arī vārdus resnumfobija, svara stigma, resnumaizspriedumi u.c. – katram no tiem nozīme nedaudz atšķiras.

Situācija, kurā cilvēki bez objektīva un saprātīga pamata piedzīvo atšķirīgu attieksmi, jo dzīvo lielākā ķermenī. Ķermeņa lielums šādā gadījumā ir subjektīvs un var būt atkarīgs gan no sabiedrības, gan indivīda subjektīvā vērtējuma. Tā var izpausties kā verbāla vai neverbāla aizskaršana, diskriminācija mācību, medicīnas vai darba vidēs, vides nepieklūstamība, apģērbu izmēru trūkums, u.c.

Diētu industrija – Tā ir globāla multi-miljardu vērtā industrija, kura mērķis ir piedāvāt cilvēkiem preces un pakalpojumus svara zaudēšanai vai zema svara saglabāšanai. Tā gūst ienākumus no resnuma izspriedumu uzturēšanas un sabiedrības spiediena iekļauties nospraustos skaistuma ideālos (kas var būt mainīgi). Lai arī šīs industrija sola veselības uzlabošanu, pētījumi liecina, ka liela daļa diētu nav efektīvas ilgtermiņa svara kontrolei un veicina t.s. yo-yo svara pieaugumu, ēšanas traucējumus un negatīvu ķermeņa tēlu.

Diētu kultūra – Vērtību kopums, kurā svara zaudēšana, tievums, sevis ierobežošana, apsēstība ar ēdienu un fiziskiem treniņiem tiek vērtētas augstāk par holistisku veselību un labsajūtu. Šāda kultūra tiek uzturēta caur medijiem, sabiedrības naratīviem un medicīniskiem aizspriedumiem. Ilgtermiņā tā veicina svara stigmatu, resnumaizspriedumus un traucētu ēšanas uzvedību.

Eiblisms, jeb ķermeņa spēju diskriminācija [angļu - ableism] – Aizspriedumi un diskriminācija pret cilvēkiem ar kustību, mentālās veselības ierobežojumiem vai atšķirīgām pieklūstamības vajadzībām. Tie nereti atspoguļojas apsvērumos un attieksmēs, ka šādi cilvēki ir mazāk spējīgi un varoši, kā arī pelnījuši mazāk cieņpilnu attieksmi salīdzinājumā ar cilvēkiem bez tās. Svara stigmatas un resnumaizspriedumu kontekstā termins tiek izmantots skaidrojot tendenci domāt, ka cilvēki lielākos ķermeņos nav spējīgi paveikt atsevišķas darbības un tāpēc ir mazāk vērtīgi.

Estētiskā vardarbība [spāņu - violencia estética] – Vardarbība, kuru vēršam pret savu ķermeni, lai iekļautos sabiedrībā noteiktos skaistuma ideālos (plastiskās operācijas, bīstamas diētas un citas ķermeni pārveidojošas skaistuma procedūras vizuāla rezultāta iegūšanai).

Estētiski motivēta vardarbība [angļu - appearance related violence] – Fiziska, emocionāla un cita veida vardarbība (t.sk. diskriminācija, naida runa, naida noziegumi, u.c.), kas tiek veikta balstoties uz upura ārējo izskatu vai atsevišķiem ar to saistītiem aizspriedumiem.

Helsisms [angļu - healthism] – Attieksmju un pārlicību kopums par to, ka veselība ir svarīgākais dzīves mērķis, indivīds vienpersoniski ir atbildīgs par savu veselību, un tā ir viņa pilnā kontrolē. Netiek ņemti vērā strukturāli, vides, kultūras un citi šķēršļi – ģenētika, nabadzība, traumas, vides problēmas, diētu kultūra, kapitālisms un neskaitāmas citas. Svara stigmatas kontekstā termins attiecināms uz uzskatu, ka zaudēt svaru veselības nolūkos ir indivīda morāles jautājums, tāpēc visi ar virssvaru ir mazāk vērtīgi vai vienkārši slinki, bez paškontroles.

Ķermeņa pozitīvisms [angļu - body positivity] – Kustība, kurā tiek sludināta pašmīlestība un atzinība visiem ķermeņu veidiem. Dažādi uzņēmumi to plaši izmanto savas auditorijas iespējošanai. Resnuma pieņemšanas kustībā tā tiek kritizēta par to, ka centrējas tikai uz pozitīvu ķermeņa ārējo paštēlu (patikšanu sev vizuāli), nevis veselību un ķermeņa spējām. Papildus problemātika tiek saskatīta tajā, ka ķermeņa pozitīvisms nav visiem pieejams (finansiālu un citu šķēršļu dēļ), kā arī arvien biežāk tiek neētiski izmantots mārketinga nolūkos.

Ķermeņatbrīvošanās (kustība) [angļu - body liberation (movement)] – Sociāla un politiska kustība, kuras pamatā ir atbrīvošanās no sabiedrības ekspektācijām un sociālām apspiešanas sistēmām, kas atsevišķus ķermeņus (ķermeņu veidus) uzskata par vērtīgākiem, veselīgākiem un iekārojamākiem par citiem. Tā uzsver, ka visi ķermeņi ir pelnījuši cieņpilnu attieksmi, neatkarīgi no to izmēra, formas, fiziskajām spējām, dzimuma vai citām ārējām iezīmēm.

Intersekcionālitate – Veids, jeb perspektīva kā lūkoties uz indivīdu, sabiedrības grupu vai sociālu problēmu. Ikvienam dzīves laikā piemīt un rodas vairākas identitātes šķautnes. Intersekcionālitate visbiežāk tiek izmantota skaidrojot vai analizējot šīs pārklājošās marginalizētās identitātes un pieredzes ar mērķi izgaismot pastāvošo netaisnību un diskriminācijas ietekmi. Piemēram, resnas sievietes cieš no svara stigmatas daudz biežāk, nekā vīrieši. Resnas nabadzīgas sievietes arī to piedzīvo atšķirīgi, nekā bagātas, utjp.

Internalizēta resnumfobija – Psiholoģijā un socioloģijā internalizācija tiek skaidrota kā ārēju attieksmju, vērtību, standartu un viedokļu integrēšana pašam savā identitātē vai to saistīšana ar savu vērtību. Internalizēta resnumfobija vai svara stigma izpaužas negatīvos sabiedrības aizspriedumos, kurus pārņemam un attiecinām uz savu un citu cilvēku ķermeņiem. Piemēram, pārlicība, ka neesi iemīlams vai vērtīgs kā cilvēks, jo Tev ir liekais svars (lai arī patiesībā, mūsu cilvēcīgajai vērtībai nav saistības ar mūsu izskatu) vai grūtības pieņemt komplimentus par savu izskatu, u.c.

Ķermeņa kaunināšana [angļu - body shaming] – Negatīvu un kritizējošu komentāru veikšana par kāda cilvēka ķermeni, it īpaši tā svaru, izmēru, formām, apmatojumu vai citām ārējām iezīmēm. Tā veicina negatīvu ķermeņa paštēlu un, it īpaši ja piedzīvota ilgstoši, rada nopietnu ietekmi uz mentālo veselību un ēšanas traucējumu risku..

Iekļaujoši izmēri un dažādu izmēru iekļaušana [angļu - inclusive sizes and size inclusivity] – Iekļaujoši izmēri ir tādi, kas atbilst plašam, nevis tikai šauram industrijas standartizētam apģērba izmēru diapazonam. Savukārt, dažādu izmēru (cilvēku) iekļaušana ir darbība vai to kopums, kas izaicina nozares normas un veicina daudzveidīgāku un iekļaujošāku tirgu izstrādājot, ražojot un popularizējot produktus un pakalpojumus plašam ķermeņa izmēru un formu diapazonam. Tās ietvaros iekļautas arī aktivitātes dažādu ķermeņu redzamības un pārstāvniecības veicināšanai.

Intuitīva ēšana – Intuitīva ēšana ir pieeja, kas iedrošina ieklausīties sava ķermeņa dabiskajos signālos, nevis sekot ārējiem uzstādījumiem. Tās mērķis ir palīdzēt cilvēkiem atbrīvoties no diētu mentalitātes un atjaunot veselīgas attiecības ar ēdienu. Tā vietā, lai koncentrētos uz to, ko ēst vai cik daudz ēst, intuitīva ēšana māca uzticēties sava ķermeņa signāliem un ēst tā, lai tu justos labi. Saistībā ar svara stigmatu tā tiek piedāvāta kā pretstats diētu kultūrai, kas balstās kaunināšanā un ierobežošanā. Tā ir arī viena no metodēm ēšanas traucējumu ārstēšanā.

Ķermeņa neitralitāte [angļu - body neutrality] – Tās mērķis ir veicināt visu (t.sk. sava) ķermeņa beznosacījumu pieņemšanu, uzmanību vīrnot no izskata uz funkcionalitāti un ķermeņa spējām. Balstās uz apziņu, ka dzīves laikā mūsu ķermeņu fiziskā forma pastāvīgi mainās un, apzinoties arī katra individuālos fiziskos ierobežojumus un trūkumus, piedāvā rīkus reālistiskai tās pieņemšanai. Tā tiek uzsvērtā kā ilgtspējīgāka pieeja par ķermeņa pozitīvismu, jo reālistiskākas un līdzjūtīgākas attiecības ar savu fizisko “es” palīdz mazināt ar ķermeniskām pieredzēm saistīto spriedzi.

Lukisms, jeb izskata diskriminācija [angļu - lookism] – Diskriminējošas attieksmes un darbības, kas balstās kāda cilvēka izskatā, it īpaši ja šis cilvēks neatbilst nospraustajiem sabiedrības skaistuma un pievilcības kanoniem.

Naida runa – Naida runa ir visi izteiksmes veidi, kas izraisa, veicina, izplata vai attaisno vardarbību, naidu vai diskrimināciju pret personu vai personu grupu, vai noniecina to, tādēļ, ka tai ir raksturīga noteikta rase/ādas krāsa, etniskā izcelsme, valoda, reliģiskā pārliecība, vecums, dzimums, seksuālā orientācija, invaliditāte u.tml. pazīmes.

Resnuma pieņemšanas kustība [angļu - fat activism / fat acceptance movement]
– Sociāla kustība, kuras galvenais mērķis ir mazināt resnu cilvēku stigmatizāciju un diskrimināciju. Tā iestājas par dažādu ķermeņu pieņemšanu, sevis mīlestību un tiesībām dzīvot pilnvērtīgu un laimīgu dzīvi neatkarīgi no ķermeņa lieluma. Resnuma pieņemšanas kustības aktīvisti cenšas mainīt sociālās normas, apstrīdot kaitējošos skaistuma standartus un iestājas par rīcību, kas aizsargā resnu cilvēku tiesības.

Resnumaizspriedumi [angļu - fat bias vai anti-fat bias]
– aizspriedumi, negodīga, nevienlīdzīga attieksme un pat diskriminācija palielināta svara dēļ. Nereti tie ir pieņēmumi, ka cilvēki ar lieko svaru ir slinki, neveselīgi vai tiem trūkst paškontroles un var izpausties darba vietās, medicīnas iestādēs, ģimenē, atspoguļojumā medijos un virknē citu situāciju.

Resnumfobija [angļu - fatphobia, nereti kā sinonīmus izmanto arī vārdus anti-fat, fatmisia, weight bias and weight stigma un katram no tiem ir nedaudz atšķirīga konotācija]
Aizspriedumi, nepatika vai diskriminācija pret cilvēkiem, kuri ir resni (vai vērotāja acīs šķiet resni). Tas izpaužas dažādos veidos, tostarp nevēlamos komentāros par svaru un ķermeni, diskriminējošās darbībās, redzamības trūkumā medijos utjlp.

Resnumkaunināšana [angļu - fat oppression] – Sistēmiska pakļaušana, šķēršļi, vērtības
Resns – Resns latviešu valodā - tāds, kam ir samērā liels šķērsgriezuma laukums vai tāds, kas ir aptaukojies, kļuvis tukls. Vārds ar stigmatizējošu konotāciju, bieži tiek nievājoši izmantots ķermeņakaunināšanai un pazemošanai. Tāpēc nereti tiek aizstāts ar sinonīmiem - tukls, apaļš, mollīgs, apaļīgs, u.c. Aktīvisma kontekstā vārds tiek izmantots kā neitrāls, aprakstošs īpašības vārds (līdzīgi kā tievs, lokans u.c.) ar mērķi neitralizēt vārda negatīvo konotāciju.

Resno atbrīvošanās kustība [angļu - fat liberation (movement)] – Kustība, kas iestājas pret ķermeņa svarā un formās balstītu diskrimināciju, veicina visu ķermeņa izmēru pieņemšanu. Tās sākums ir radikālā resnuma pieņemšanas kustībā un mērķis ir atbrīvoties no sistēmiskas svāra stigmatas, t.sk. veselības aprūpē, medijos, darba tirgū un ikdienas dzīvē. Var tikt uzskatīta par ķermeņatbrīvošanās atzaru.

Resnuma kategorijas [angļu - fat categories] – Resnuma ktīvistu starpā reizēm tiek izmantots iedalījums resnuma kategorijās - nedaudz resni, vidēji resni, ļoti resni, u.c. Pašu aktīvistu vidū šīs kategorijas tiek vērtētas gan pozitīvi, gan negatīvi. Atzīstot resnumu kā spektru kļūst iespējams validēt un runāt par dažādām ķermeniskām pieredzēm, taču šādas kategorijas ir arī pretējas pārliecībai, ka ķermeņus nav nepieciešams kategorizēt.

Svāra aizspriedumi [angļu - weight bias] – aizspriedumi vai negatīva attieksme, pamatojoties uz cilvēka objektīvo vai vizuāli uztverto svāru. Lai arī šeit minam piemērus par cilvēkiem ar lielāku svāru, šāda veida aizspriedumi ietekmē visu izmēru cilvēkus. Svāra aizspriedumi var būtiski ietekmēt cilvēku dzīvi, izraisot diskrimināciju nodarbinātībā, izglītībā un veselības aprūpē. Dažreiz izmanto kā sinonīmu terminam “resnumaizspriedumi”.

Svāra stigma / stigmatizēšana [angļu - weight stigma and weight stigmatization]
Psiholoģijā par stigmatu sauc uz sevi vai citiem attiecinātus aizspriedumus, kas atšķiras no pieņemtajām normām un ir par tām zemāki. Tā iekļauj pašstigmatu, sociālo un asociatīvo stigmatu. Svāra stigmatizēšana ir konkrēta ķermeņa svāra un cilvēku ar palielinātu svāru diskriminēšana. Šis termins īpaši tiek izmantots zinātniskajos, t.sk. medicīnas pētījumos. Svāra stigma, savukārt, ir ar papildus nozīmi - tā tik izmantota arī kā seku kopums (mentālas, fiziskas, sociālas), kuras indivīds piedzīvo svāra diskriminācijas rezultātā.

Saizisms [angļu - sizeism] – Aizspriedumi un diskriminācija, kas balstīta uz cilvēka izmēru - tādu, kas vizuāli mazāks vai lielāks par sabiedrībā noteikto standartu.

Tievo privilēģija – Sociālu priekšrocību kopums, kurus tievi cilvēki piedzīvo dēļ pastāvošajiem aizspriedumiem pret cilvēkiem ar lielāku svāru. Piemēram, sabiedrības vērtību skalā tievums ir ļoti nozīmīgs, tāpēc tieviem cilvēkiem ir vieglāk socializēties, atrast piemērotu apģērbu, sasniegt karjeras izaugsmi u.c. strukturālas priekšrocības.

Vesels jebkurā izmērā [angļu - Health At Every Size, jeb HAES] – Sabiedrības veselības pieeja, kuras pamatā ir apziņa, ka cilvēks ikvienā izmērā var būt vesels. Tai seko priekšnoteikumi - saņemt cieņpilnu un iekļaujošu medicīnisko aprūpi, veikt regulāru, sev patīkamu, fizisko aktivitāti, uzņemt pilnvērtīgu uzturu un pietiekamu miega apjomu. HAES mēģina apgāzt uzskatu, ka visi cilvēki ar lieko svāru ir slimi un aicina uz individuālu pieeju veselības stāvokļa izvērtēšanai.

SAZIŅA UN ATSAUKSMES

Mēs ar patiesu interesi vēlamies uzzināt, kā šī rokasgrāmata tiek izmantota praksē, kā ietekmē izglītotāju darbu un kādas iespējas saredzat šīs tēmas tālākai attīstībai. Vai esat īstenojuši kādu no piedāvātajām aktivitātēm, dalījušies ar materiālu savā komandā vai vienkārši vēlaties paust savas pārdomas? Mēs augstu novērtēsim ikvienu atgriezenisko saiti. Jūsu atsauksmes palīdzēs mums pilnveidot nākamos resursus un turpināt veidot arvien iekļaujošāku un atbalstošāku jaunatnes darbu visā Eiropā.

Epasts: mail@bodyliberation.eu

Mājaslapa: www.bodyliberation.eu

Izmanto mirklībirkas: #BodyLiberationEU

Šo publikāciju radīja **Flourish NGO, DAFI, and CIM Horyzonty** kā organizācijas, kas apvienojušās Body Liberation Network tīklā projekta “Microlearning for Body Liberation” ietvaros, ko līdzfinansē Eiropas Savienība.

Kopā mēs virzāmies uz svara stigmatas mazināšanu un iekļaujošākas, iekļaujošākas vides radīšanu visiem ķermeņiem.

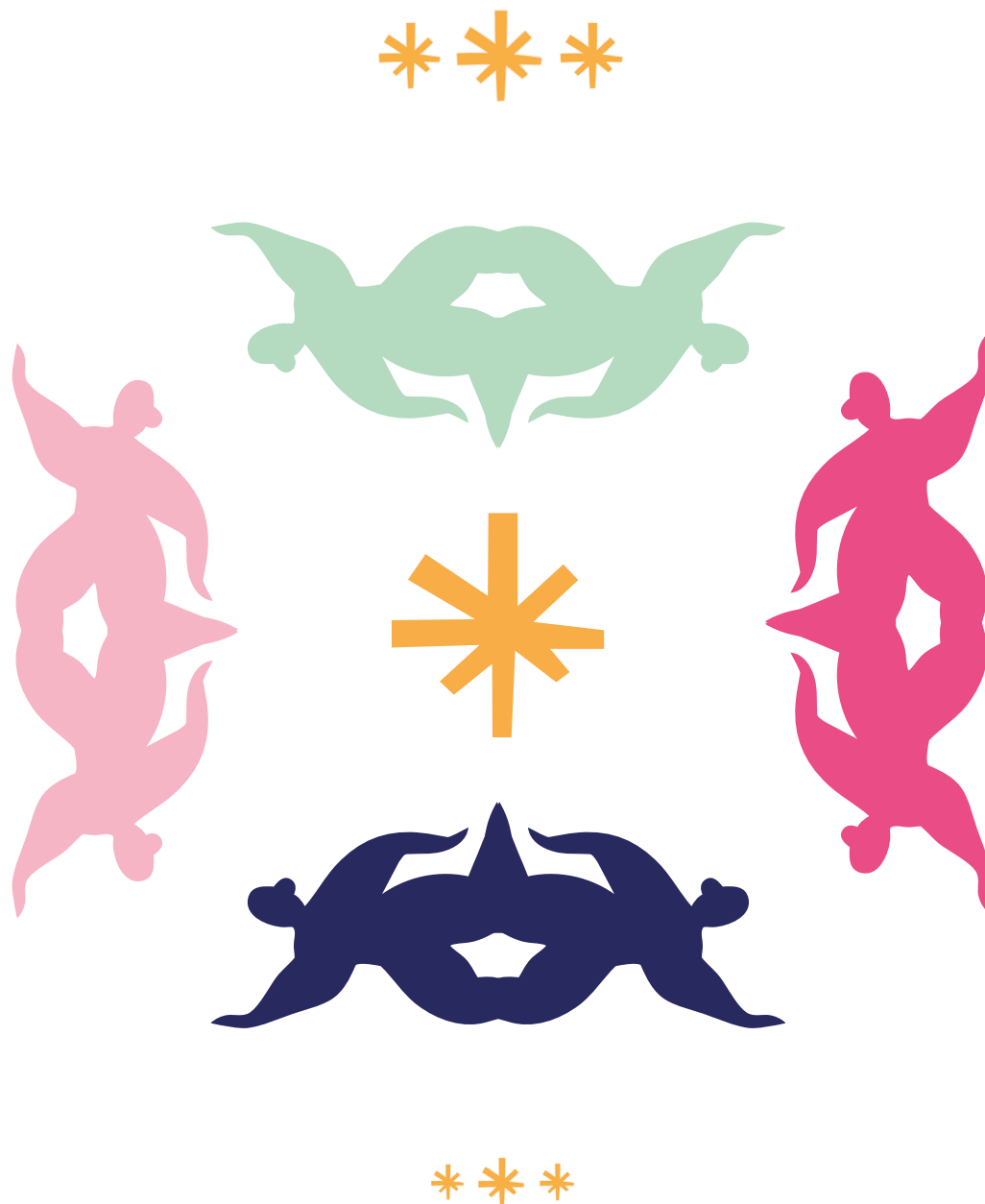
Šī rokasgrāmata ir aicinājums uz darbību jaunatnes darbiniekiem, izglītotājiem un aktīvistiem, kas vēlas izaicināt dažādus ķermeņus ierobežojošas sistēmas, kā arī veidot telpu, kurā visi ķermeņi tiek novērtēti, ir saredzēti un var pastāvēt brīvi. Balstīta ķermeņatbrīvošanās kustības princips, tā piedāvā rīkus, pieejas un idejas resnumfobijas, svara stigmatas un izskatā balstītas diskriminācijas risināšanai, sākot ar jaunatnes darbu.

Mēs ticam, ka visi ķermeņi ir vērtīgi.

Mēs ticam iekļaušanai, autonomijai un vienlīdzībai.

Mēs reprezentējam kustību, kas izaicina sistēmas, kas kaunina, izstumj un kontrolē mūsu ķermeņus. Ar šo rokasgrāmatu mēs ceram ķermeņa formās un izmēros balstītu diskrimināciju celt augstāk Eiropas Jaunatnes darba dienaskārtībā.

MĒS TICAM, KA VISI ĶERMEŅI IR VĒRTĪGI.
MĒS TICAM IEKĻAUŠANAI, AUTONOMIJAI
UN VIENLĪDZĪBAI.



VISI ĶERMEŅI IR PIEDERĪGI.
VISI ĶERMEŅI IR POLITISKI.
VISI ĶERMEŅI IR PELNĪJUŠI BŪT BRĪVI.

Šis nav nobeigums, bet gan sākuma punkts.
Mēs aicinām lasīt, reflektēt, rīkoties
un organizēties savā starpā.



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union

BODY  LIBERATION